

A traditional Thai painting in a muted, earthy color palette. It depicts a young Buddhist monk with a shaved head, wearing a simple brown robe. He is seated, leaning forward slightly, and looking down at a large, shallow bowl or plate that he is holding with his hands. The background consists of soft, rounded, mountain-like shapes in shades of brown and grey. The overall style is characteristic of traditional Thai religious art.

บันทึกดุจจิต ตอน

# หัดรู้... หัดดู

สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา

บันทึกดุจิต ตอน

# หัดรู้...หัดดู



ชื่อหนังสือ

ผู้เขียน

ประสานงาน

พิสูจน์อักษร

ภาพปกและภาพประกอบ

ปกและรูปเล่ม

บันทึกดุจิตตอน หัดรู้...หัดดู

สุรวัดน์ เสรีวัฒนา

นุชรัตน์ สิริประภาวรรณ

ชนรดา อินเทียะ

เชมเป้

ภูสิต อินทรทูต

[www.wimutti.net](http://www.wimutti.net)





บันทึกดุจจิต ตอน

# หัดรู้...หัดดู

สุรวัฒน์ เสรีวัฒนา

## คำนำ

หลักการหัดปฏิบัติภาวนาตามแนวจิตตอน หัดรู้...หัดดู  
ที่ได้บันทึกเอาไว้นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการหัด จูจิต ตามที่  
ครูบาอาจารย์ได้เมตตาอบรมสั่งสอนไว้ แม้ว่าในบันทึกนี้  
จะไม่ได้พูดถึงคำว่า จูจิต ในฐานะคำสำคัญก็ตาม แต่ที่  
บันทึกไว้ก็เก็บเกี่ยวเอามาจากประสบการณ์จากการหัด  
จูจิต ตามที่หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้แนะนำสั่งสอน  
ไว้ และจากที่ได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับคนที่หัดจูจิต  
ด้วยกันมา ซึ่งคุยไปคุยมาก็ไม่พ้นข้อสงสัยหรือคำถามเดิมๆ  
ที่มีอยู่ไม่กัซอ จึงได้บันทึกเรื่องราวของการหัดจูจิต และ  
คำถามที่น่าสนใจเอาไว้ด้วยเผื่อว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับ  
คนที่จะมาหัดใหม่ได้บ้าง หรืออย่างน้อยก็พอจะใช้เป็นเพื่อน  
ยามที่ห่างไกลครูบาอาจารย์ได้

บันทึกดูจิตฉบับ หัดรู้...หัดดู ได้พยายามบันทึกเอาไว้ด้วย  
ถ้อยคำที่ ผู้บันทึกเองเห็นว่า คนทั่วไปน่าจะอ่านแล้ว  
เข้าใจได้ง่าย แต่เนื่องจากผู้บันทึกเองก็ยังดูจิต ไปไม่ถึง  
เท่าที่ครูบาอาจารย์ท่านไปถึงแล้ว จึงต้องวิงวอนให้หา  
ฉบับของครูบาอาจารย์มาอ่านกันด้วย เพราะเกรงว่าบันทึก  
ฉบับนี้จะพาเขารกเข้าพง แทนที่จะพาให้พบทางพ้นทุกข์กัน

อย่าลืมนะคะที่จะหันมาหัดรู้หัดดูกันอย่างจริงจังเพราะ  
นี่คือหนทางหนึ่งที่เรียบง่าย ร่มรื่นและเหมาะกับทุกคน และ  
ยังสามารถหัดไปได้พร้อมๆ กับการใช้ชีวิตประจำวัน หัด  
แล้วก็จะรู้สึกได้ถึงการมีชีวิตอย่างเป็นทุกข์น้อยลง และ  
สามารถหัดไปจนถึงที่สุดตามหลักของพุทธะคือ พ้นไปจาก  
กองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างชนิดที่ไม่ต้องทุกข์กันอีกเลย

สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

# สารบัญ

คำนำ

เริ่มต้นอย่างไร?	๙
ระวังจะเข้าใจผิด	๑๕
เราจะเจริญปัญญากันได้อย่างไร?	๓๑
ลักษณะของการรู้การดูเพื่อให้เกิดปัญญา	๓๓
หัดรู้หัดดูอะไรจึงจะเกิดปัญญา	๓๗
ตัวอย่างหัดรู้หัดดู	๓๙
รักสุข-เกลียดทุกข์กับการหัดรู้หัดดู	๔๕
ตอนเริ่มหัดนี้ต้องจงใจที่จะรู้จะดูหรือเปล่า?	๔๗
หัดรู้หัดดูแล้วทำไมจุก แน่น หนัก ตึงไปหมด?	๕๑
หัดรู้สึกตัว หัดรู้สีกว่า...เมื่อกี้เผลอไป	๕๕
หัดรู้สึกตัว-หัดรู้สีกว่า	
เมื่อกี้เผลอไปกันในชีวิตประจำวัน	๕๗



- จะทำยังไงให้รู้สึกว่ายากล่อมไปได้เร็วขึ้น? ..... ๖๑
- เข้าใจผิดกันว่า ต้องไม่เปลือง
- หรือหัดแล้วต้องรู้สึกตัวให้นานๆ ..... ๖๓
- ขณะสวดมนต์ เดินจงกรม ยกมือเป็นจังหวะ
- จะหัดรู้หัดดูอย่างไร ..... ๖๗
- ความสงสัยเรื่องการเกิดปัญญา..... ๗๑
- หัดรู้หัดดูความโกรธ..... ๗๓
- หัดรู้หัดดูไม่ใช่หัดแก้ ..... ๗๕
- คนที่หัดต้องทำตัวให้ขี้มึนๆ ดูเรียบร้อยหรือเปล่า?..... ๗๙
- ต้องอดอาหาร อดนอนด้วยหรือเปล่า?..... ๘๓
- ความแตกต่างในความเหมือน ..... ๘๗
- จำหลักให้แม่น..... ๘๙





# เริ่มต้นอย่างไร?



ก่อนอื่นต้องเริ่มด้วยการพาตัวเองเข้าหาพุทธะด้วยการหัดปฏิบัติภาวนากันก่อน แต่สำหรับหลายคนก็ไม่ง่ายหรอกนะที่จะพาตัวเองให้มาหัดปฏิบัติภาวนาได้ มีส่วนน้อยนักที่จะสนใจในขั้นของการหัดปฏิบัติภาวนากันจริงๆ ส่วนมากละก็พอชวนให้มาหัดปฏิบัติภาวนาก็จะมีข้ออ้างต่างๆ นานา

บางคนพอถูกชวนก็บอกว่า

**ฉันยังมีกิเลสเต็มล้นหัวใจอยู่เลย จะให้ไปวัดไปปฏิบัติธรรมได้ยังไง รอให้ฉันหมดกิเลสก่อนค่อยไปก็แล้วกัน... โถ ...**  
ก็เห็นผิดแบบนี้แหละกิเลสมันถึงได้ล้นหัวใจจิตหัวใจอยู่

หลักของพุทธะนั้นเป็นหลักที่ทำให้คนเราลด ละ หยุด  
หลุดพ้นไปจากกิเลส ยิ่งรู้ตัวว่ามีกิเลสฉันทันหัวใจ ก็ต้อง  
รีบหันมาใส่ใจที่จะฝึกหัดตามหลักของพุทธะกัน ไม่อย่างนั้น  
ในหัวใจที่หัวใจก็จะมีแต่กิเลสท่วมท้นล้นเอ่อไปตลอดกาล

บางคนก็บอกว่า

**เข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิ-วิปัสสนา มันเป็นเรื่อง  
ของคนแก่เขา ตอนนี่ยังหนุ่มยังสาวอยู่ยังไม่ถึงเวลา...**

โถโถโถ...อยากจะทำทุกคนที่หลงคิดไปแบบนี้ว่า พอถึง  
เวลาที่พ้นวัยหนุ่มวัยสาวนั้น ก็เป็นวัยแก่ที่รอวันตายกันแล้ว  
ตอนนั้นนะสามวันดี สี่วันชั่ว จะเอาเรี่ยวแรงที่ไหนมาหัด  
ปฏิบัติภาวนากัน จะฟังเทศน์รี หูก็ไม่ค่อยจะได้ยิน จะอ่าน  
ธรรมะรี ตาก็มองไม่ค่อยเห็น แกมบางคนก็ตายซะก่อน  
จะแก่อีก และที่เห็นมามีน้อยคนนัก ที่จะไปเริ่มหัดกันได้  
ตอน ๖๐ ปีล่วงแล้ว คิดซะใหม่เถอะนะว่า พุทธะ หรือ  
ธรรมะตามหลักของพุทธะนั้น เป็นเรื่องของคนทุกเพศทุกวัย  
ยิ่งเริ่มได้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เรามีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์  
ได้เร็วขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะวัยหนุ่มวัยสาวนี่แหละเป็นวัย  
ที่จะอ่านจะฟัง จะฝึกตามหลักพุทธะได้ไม่ยาก เพราะร่างกาย

ยังแข็งแรงอยู่ การคิดแต่รอให้ถึงเวลา (โดยเฉพาะตอนแก่)  
เป็นการประมาทยิ่งนัก เพราะร้อยละเฉียดร้อย ตายแน่  
เข้าโลงซะก่อนที่จะรู้ว่า ชีวิตที่ไม่เป็นทุกชิ้นนั้นมีอยู่ หาก  
ตายไปโดยไม่รู้จักเท่ากับตายเปล่า ถึงจะไปเกิดใหม่ส่วนมาก  
ก็ไปเกิดเป็นหมู หมา กา ไก่ กันซะเยอะ พอถึงตอนนั้น  
ก็ทำอะไรไม่ได้แล้วนอกจากจะรำพึงว่า โอ...สายเสียแล้วเรา  
กว่าจะได้เกิดเป็นมนุษย์ กว่าจะได้พบพุทธศาสนานั้น มัน  
ยากปานงมเข็มในมหาสมุทรทีเดียว ไม่น่าปล่อยให้โอกาส  
ทองหลุดลอยไปเพราะความประมาทเลย

ที่เจอบ่อยที่สุดก็เห็นจะเป็น...

**ฉันไม่ว่างเลย ไม่มีเวลาเลย ไหนจะงาน ไหนจะลูก ไหนจะ  
ต้องดูแลครอบครัว สารพัดอยู่ที่ฉันหมดเลย แล้วจะเอาเวลา  
ที่ไหนเข้าวัดเข้าวากัน... ขอบอกว่า มันมีวิธีหัดได้แม้จะ  
หาเวลาเข้าวัดเข้าวาไม่ค่อยจะได้ ขอเพียงให้ตั้งใจจริง  
เท่านั้นแหละ ถ้าตั้งใจจริง ที่ปนๆ ไว้มีทางออกแน่นอน  
แต่ถ้าไม่ตั้งใจจริง ที่ปนๆ ไว้ก็คือข้อแก้ตัวเท่านั้นเอง**

มีอีกแบบ พอมีคนชวนไปหัดภาวนา ปฏิบัติธรรม ก็รีบตอบ  
เลยว่า **ฉันไม่ต้องไปหรอก เพราะฉันไม่เห็นจะมีความสุขทุก  
เลย ทุกวันนี้ก็สุขสบายดี เธอนั้นแหละเห็นไปวัดแล้วยังมี  
ความสุขสู้ฉันไม่ได้เลย...** เอ้อ...คนเรานี้มีความคิดผิดหลงผิด  
ได้อย่างแยบยลจริงๆ คนที่คิดแบบนี้ คงเข้าใจว่าคนที่ต้อง  
ไปหัดปฏิบัติภาวนาต้องเป็นคนที่มีความสุข หรือไม่ก็  
มองว่า พวกที่ไปหัดปฏิบัติภาวนาต้องเป็นพวกคนอกหัก  
ธุรกิจล้มเหลว มีปัญหาครอบครัว ฯลฯ คนที่มีความสุขอยู่  
มีความสุขสำเร็จอยู่ ไม่ต้องไปหรอก ใครคิดแบบนี้ คงเป็น  
เพราะไม่เข้าใจความจริงของโลก ไม่เข้าใจความจริงของชีวิต  
ไม่เข้าใจว่า คนเราไม่มีใครเลยที่จะมีแต่ความสุข  
ตลอดไป

ไม่เข้าใจว่า วันนี้มีความสุข วันข้างหน้าก็ต้องเจอกับ  
ความทุกข์

ไม่เข้าใจว่า วันนี้มีลาภ ยศ สรรเสริญ วันข้างหน้า ลาภ  
ยศ สรรเสริญนั้น ก็ต้องเสื่อมไป

ไม่เข้าใจว่า ความสุขที่ตัวเองได้รับอยู่ มันไม่ใช่ความสุข  
ที่แท้จริง มันเป็นเพียงแค่หลุมพรางที่จะทำให้คนเราต้อง  
ตกลงไปสู่ความทุกข์อีกนานแสนนาน

ไม่เข้าใจว่า ช่วงเวลาที่สูงนั้นมันสั้นนักเมื่อเทียบกับ  
ช่วงเวลาทั้งหมด

การไม่เข้าใจนี้จึงทำให้ตัวเองละเลยที่จะฝึกหัดจิตใจ  
ให้มีสติสัมปชัญญะ เพื่อเอาไว้เป็นเครื่องคุ้มครองจิตยาม  
ที่ต้องเจออะเจอะกับความทุกข์

เท่าที่เห็นมา คนที่กำลังอยู่ในช่วงเวลาที่มีความสุขนั้น  
มักจะสามารฝึกหัดปฏิบัติภาวนาได้ง่ายกว่าคนที่กำลัง  
ทุกข์ซะอีก เพราะเป็นช่วงที่จิตใจปลอดโปร่งไม่มีเรื่อง  
ต้องหนักอกรกใจ จึงเหมาะกับการเริ่มต้นฝึกหัดปฏิบัติ  
ภาวนา ดังนั้น จึงเป็นที่น่าเสียดาย หากคนซึ่งกำลังมีจิตใจ  
ปลอดโปร่งกลับละเลยที่จะฝึกหัดปฏิบัติภาวนากัน

แต่ก็แปลกอีกอย่างคือ

ถ้าเอาคนที่กำลังมีความสุขกับคนที่กำลังทุกข์หนักมาเริ่ม  
หัดภาวนาพร้อมกัน คนที่กำลังมีความสุขมักจะหัดได้ดี  
กว่าในช่วงแรกๆแต่มักจะยืดยาวการมีความเพียรไม่ค่อยได้  
ทำๆ ไปก็เลยเลิกไปซะส่วนมาก ที่เลิกไปก็คงเพราะมันแต่  
เพลิดเพลินกับความสุขที่กำลังได้รับ โดยไม่รู้ว่อีกไม่นาน

ตัวเองก็ต้องเจอเรื่องทุกข์อย่างแน่นอน เมื่อเลิกหัดปฏิบัติภาวนาไป พอเจอทุกข์เข้าจริงๆ ก็เลยต้องทุกข์จนบางคนถึงกับเป็นบ้าไป และบางคนถึงกับลงมือทำกรรมใหญ่ด้วยการทำลายชีวิตตัวเองก็มี ไม่เหมือนคนที่กำลังทุกข์หนัก แม้จะเริ่มแบบล้มลุกคลุกคลาน แต่ด้วยความที่เจอเจอทุกข์หนักมาก่อน จึงทำให้มีความเพียรที่ต่อเนื่องด้วยเพราะเขาเห็นแล้วว่า แม้เขาจะคลายทุกข์ลงได้หรือกลับมามีความสุขได้

แต่ไม่ช้าไม่นานเขาก็ต้องกลับไปทุกข์อีก จึงต้องขยันหัดปฏิบัติภาวนา เพื่อต่อไปจะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์อีก แล้วเขาก็จะพบว่า ความขยันหัดปฏิบัติภาวนานั้น ทำให้จิตใจเขารู้สึกทุกข์น้อยกว่าที่ควรจะเป็นเมื่อต้องเจอทุกข์ครั้งใหม่เมื่อฝึกไปเรื่อยๆ จิตใจก็จะรู้สึกทุกข์น้อยลงเรื่อยๆ เรื่องที่เคยทุกข์มากก็จะทุกข์น้อยลง ส่วนคนที่ไม่ฝึกนั้น จะไม่มีทางรู้สึกเลยว่าทุกข์น้อย ดีไม่ดีจะทุกข์มากขึ้นเพราะเรื่องเดิมๆ นั้นแหละ

## ระวังจะเข้าใจผิด



จะยังงี้ก็ต้องขออนุโมทนากับผู้ที่ผ่านมาผ่านด้านความคิด ๆ ที่คอยขวางกั้นไม่ให้ตัวเองเข้ามาหัดปฏิบัติภาวนาได้แล้ว แต่แม้ว่าจะผ่านด้านที่ขวางกั้นไม่ให้หันมาสนใจหัดปฏิบัติภาวนาได้แล้วก็ตาม พอมาหัดปฏิบัติภาวนาเข้าจริง ๆ ส่วนมากก็ยังเข้าใจหลักของพุทธะคลาดเคลื่อนอยู่อีกไม่น้อยทีเดียว และด้วยความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนหรือผิด ๆ นี้เอง ที่ทำให้การหัดปฏิบัติภาวนาต้องออกนอกกลุ่มนอกทางไปบ้าง แต่ถ้าหนักหน่อยก็ถึงกับหลงเข้ารกเข้าพงไปเลย ตัวอย่างความเข้าใจคลาดเคลื่อนหรือหลงเข้าใจผิดกันก็เช่น

**หลงเข้าใจผิดไปว่าเครื่องรางของขลังจะทำให้พ้นทุกข์ได้**  
พอใครไปสะกิดบอกว่า นั่นไม่ใช่หลักของพุทธะหรือคณะ  
ก็อาจมีคนตอบว่า ถ้ายังไม่ผ่านตรงนี้ก็ไม่มีทางเป็นพุทธะ  
เป็นพระอรหันต์ได้หรอก ฟังแล้วก็ต้องขอดอนใจสักเอือก  
เฮ้อ... แต่เขาก็บอกไม่ผิดเหมือนกันนะที่ว่า ต้องผ่านเรื่องนี้  
ก่อน ที่ผิดก็อยู่ตรงที่ตีความประโยคว่า "ถ้ายังไม่ผ่านตรงนี้"  
ผิดไปต่างหาก การผ่านตรงนี้นั้น ไม่ได้หมายถึงว่า เราต้อง  
เป็นเกจิด้านเครื่องรางของขลังหรือ แค่ผ่านไปโดยไม่ต้อง  
สนใจเหมือนเดินผ่านไปโดยไม่แวะเล่นเท่านั้นเอง

การมัวแต่คิดจะเป็นเกจิเครื่องรางของขลังต่างหาก ที่  
ทำให้เราไม่ถึงทางไปเป็นพุทธะได้ เรื่องเครื่องรางของขลัง  
นี้ บางคนเกิดหลงไปเพราะเห็นครูบาอาจารย์ ที่เป็นพระ  
ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ยังมีการทำหรือไปเข้าพิธีปลุกเสก  
ก็เลยคิดว่าท่านเองก็ต้องเก่งเรื่องแบบนี้มาก่อนที่จะเป็น  
พระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว พระที่ปฏิบัติดี  
ปฏิบัติชอบส่วนมากหรือเกือบทั้งหมดก็ว่าได้ ท่านไม่ได้  
เก่งเรื่องเครื่องรางของขลังมาก่อน หากแต่เมื่อท่านปฏิบัติ



ภาวนาเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ตามหลักพุทธะแล้ว ท่าน  
เกิดมีความสามารถที่เกินกว่าคนทั่วไปจะมีได้ ซึ่งท่านก็จะ  
บอกอยู่เสมอว่า สิ่งเหล่านี้มันเป็นของเล่น เป็นของแถม  
เท่านั้น และที่ท่านทำอยู่บ้างก็เพราะท่านมีความเห็นว่า  
มีคนส่วนน้อยที่จะชวนให้มาหัดปฏิบัติภาวนากันอย่าง  
ถูกต้องได้ ในเมื่อยังชวนไม่ได้ ก็ให้เขามาสนใจเรื่องแบบนี้  
ดีกว่าไปหลงการพนัน ติดเหล้าติดยา และบางครั้งท่านก็  
ไม่ประสงค์จะทำลายศรัทธาญาติโยมที่มานิมนต์ ด้วยเห็น  
ว่าวันข้างหน้ายังพอที่จะชวนให้เขาหันมาสู่หลักพุทธะที่  
ถูกต้องได้ แต่ถ้าปฏิเสธไปเลย เขาก็อาจเกิดอกุศลจิตและ  
ต้องหลงไปอีกนาน แต่เชื่อเถอะว่า ครูบาอาจารย์ท่านใดที่  
เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจริงแล้ว ท่านไม่สอนให้คนหัด  
เล่นเครื่องรางของขลังเพื่อความบันเทิงอย่างแน่นอน

การหลงเครื่องรางของขลัง จะว่าไปแล้วก็คงมีจำนวนน้อย  
กว่าหลงเข้าใจผิดไปว่า **แค่ทำบุญให้ทานแล้วจะทำให้พ้น  
ทุกข์ได้** พอได้โอกาสทำบุญก็เอาแต่ยกมือท่วมหัวหลับตา  
ขอกันว่า เจ้าพระคุณ ด้วยผลบุญที่ถูกได้ทำนี้ ขอให้ลูกได้  
พบพระนิพพานด้วยเถิด ซึ่งจริงๆ แล้วหลักของพุทธะนั้น

เราจะพบนิพพานกันไม่ได้ด้วยการขอแบบนี้หรอก ต้องลงมือหัดปฏิบัติภาวนาอย่างถูกต้องเท่านั้นจึงจะพบพระนิพพานได้ พระพุทธเจ้าเองก็ทรงตรัสสอนในทำนองว่า ท่านเองเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ใครประสงค์จะพบเห็นพระนิพพานก็ต้องหัดปฏิบัติภาวนา เจริญปัญญา กันเอาเอง

เรื่องทำบุญให้ทานนี้ คนเข้าใจผิดกันเยอะมาก จนมีคนบางกลุ่มที่เอาเรื่องบุญมาเป็นเหยื่อล่อ ให้คนสละทรัพย์สินเงินทองเพื่อแลกกับบุญต่างๆ นานา เรื่องนี้หากใครพูดมากไปก็เจ็บตัวคนพูดเปล่าๆ เอาเป็นว่า จะขอบอกให้ทราบว่าการทำบุญให้ทานนั้น เป็นข้อปฏิบัติหนึ่งตามหลัก ทาน ศีล ภาวนา แต่ต้องเข้าใจว่า ลำพังของทาน (ทำบุญให้ทาน) นั้น ไม่อาจทำให้เราเข้าถึงพุทธะได้ ทานนั้นเป็นอุบายเบื้องต้นที่จะช่วยให้เรามีจิตใจที่งดงาม และช่วยให้จิตใจมีความสุข มีความสบาย หรือเป็นกุศลจิตนั่นเอง ตัวกุศลจิตเองก็ยังไม่ใช่ว่าจะเป็นเป้าหมายสูงสุดตามหลักของพุทธะ เพราะเป้าหมายสูงสุดจะอยู่ที่ ความพ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวง ซึ่งความพ้นทุกข์ก็ไม่ใช่ว่าจะพ้นได้ด้วยการ

ที่จิตเราเป็นกุศลจิตเพราะการทำบุญให้ทาน การทำบุญให้ทานตามหลักของพุทธะนั้น เพียงเพื่อให้เกิดกุศลจิตตามโอกาส และเมื่อเกิดกุศลจิตแล้วก็จะช่วยให้การปฏิบัติตามข้อ ศีล และภาวนา เป็นไปได้โดยสะดวก หลักพุทธะในข้อ ทาน จริง ๆ แล้วมีเท่านั้นเอง ส่วนที่มากไปกว่านี้ เช่น คนทำบุญให้ทานมาก ต่อไปภายหน้าก็จะเป็นคนสมบูรณ์ด้วยทรัพย์นั้น เปรียบเหมือนผลพลอยได้เท่านั้น แต่ต้องเข้าใจนะว่าหลักของพุทธะไม่ได้ปฏิเสธว่าผลพลอยได้ไม่มี แต่ไม่ได้ให้ปฏิบัติข้อ ทาน เพื่อผลพลอยได้ ต้องปฏิบัติเพื่อให้ เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ ศีล ภาวนา เพื่อการเกิดปัญญาเท่านั้น

เมื่อผ่านด่านความหลงผิดเรื่องทานมาได้ ก็ยังมีข้อหลงผิดได้อีกทั้งในเรื่องของ ศีล และภาวนา พูดถึงความหลงผิดในเรื่องของศีลก่อนก็แล้วกัน ความหลงผิดในเรื่องของศีลนั้นจะเป็นเรื่องละเอียดอ่อนกว่าเรื่องของทาน และที่เป็นกันมากคือ **หลงเข้าใจผิดไปว่า แค่เพียงรักษาศีลแล้วก็จะพ้นทุกข์ได้** ซึ่งจริงๆ แล้วล่ำพั้งแค่การรักษาศีลนั้น ไม่อาจทำให้พ้นทุกข์ได้เลย ต่อให้จะคิดค้นข้อศีลให้วิจิตรตรงตาม

สักเพียงใด ก็จะพันทุกซ์ด้วยเพียงแค่รักษาศีลนั้นไม่ได้ หรือ แม้จะรักษาศีลจนยอมตายที่จะไม่ล่วงละเมิดศีล ก็พันทุกซ์ ไม่ได้ด้วยเพียงแค่รักษาศีล หรือจะทั้งทำบุญให้ทานและ รักษาศีลร่วมกัน ก็พันทุกซ์ไปไม่ได้เช่นกัน

ที่ไม่ได้เพราะทั้งทานและศีลตามหลักพุทธะแล้ว เป็นเพียง ข้อปฏิบัติที่ช่วยให้จิตเป็นกุศลจิตได้เนื่องๆ และเป็นเครื่อง ส่งเสริมให้การปฏิบัติในข้อ ภาวนา เป็นไปได้โดยสะดวก เท่านั้น อย่างไรก็ตาม การรักษาศีลนี้ จะมีผลพลอยได้ที่ ดีมากๆ คือ เมื่อเรารักษาศีลอยู่เนื่องๆ แล้ว ชีวิตที่เคย วุ่นวายเคยเดือดร้อนเพราะการกระทำที่ไม่ดีไม่งามของเรา ก็จะลดน้อยจนเป็นที่อัศจรรย์ทีเดียว ด้วยเพราะการรักษาศีลจะทำให้เรามีความสำรวมระวังการแสดงออก สำรวม ระวังการกระทำทั้งทางกายและวาจา การแสดงออกทาง กายและวาจาก็จะมีแต่ที่ดีๆ หรือที่เราเรียกว่า เป็นกรรมดี เมื่อเราได้ทำได้แสดงออกในสิ่งที่ดีๆ อยู่เนื่องๆ หรือได้ ทำกรรมดีอยู่เนื่องๆ การทำดีของเรา ก็ย่อมส่งผลให้เราได้รับความสุข มีความสบายทั้งทางกายและทางใจ ใครเห็น ก็ชมชอบเมตตาเอ็นดู ทำให้หน้าที่การงานมีความสำเร็จ

ราบรื่น ฯลฯ จริง ไม่จริงก็ลองดูได้ด้วยตัวเองนะ แต่ต้อง  
ไม่ลืมและต้องเข้าใจว่า ผลพลอยได้เหล่านี้ไม่ใช่หลักของ  
พุทธะ หลักของพุทธะนั้น ให้รักษาศีลเพื่อเป็นเหตุปัจจัย  
เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติข้อ ภาวนา ต่อไป

เมื่อถึงตอนหัดปฏิบัติภาวนา ก็ยังมีเรื่องให้หลงผิดได้อีก  
ถ้าเปรียบเทียบหลงผิดในขั้นของการหัดปฏิบัติภาวนานี้  
เป็นเหมือนหลุมพรางล่ะก็ หลุมพรางในช่วงนี้จะถูกพราง  
เอาไว้ได้อย่างแนบเนียนมาก แถมยังเป็นหลุมลึกมากด้วย  
ถ้าใครหลงตกลงไปแล้วล่ะก็ ยากจะกลับขึ้นมาได้ กว่าที่จะ  
ช่วยให้กลับขึ้นมาสู่ทางที่ถูกต้องได้ ก็ทำเอาครูบาอาจารย์  
และกัลยาณมิตรต้องเหน็ดเหนื่อยกันไม่น้อย เรื่องที่มัก  
จะหลงผิดกันมากคือ

หลงเข้าใจผิดไปว่า การภาวนาคือการทำสมาธิ

หลงเข้าใจผิดไปว่า การทำสมาธิต้องทำจนถึงขั้นฌาน  
ก่อน แล้วจึงจะเจริญปัญญาได้

หลงเข้าใจผิดไปว่า ทำสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาขึ้นเอง

หลงเข้าใจผิดไปว่า เพียงแค่ทำสมาธิก็จะทำให้พ้น  
ทุกข์ได้



ส่วนมากคนที่หลงเข้าใจผิดไปก็เพราะ ไปเริ่มต้นหัดปฏิบัติภาวนา โดยขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง ขาดความเห็นชอบและด้วยเพราะในยุคนี้ไปที่ไหนๆ ก็มักสอนให้ทำสมาธิกันทั้งนั้น พุดถึงเรื่องการสอนทำสมาธิแล้ว มีเรื่องที่เราพบเห็นกันบ่อยคือ แต่ละที่ที่สอนทำสมาธิก็จะมีรูปแบบวิธีที่แตกต่างกันไป ทำเอาคนที่เริ่มหัดใหม่ๆ พวกนั้นงงงว่า เอ...ตกลงต้องทำยังไงกันแน่ แล้วทำแบบไหนจึงจะถูกกันแน่ ส่วนคนที่หัดกันมานานก็มักกล่าวหากันว่าของคนนั้นไม่ถูกของคนนี้ไม่ถูก อีกฝ่ายหนึ่งก็บอกว่าของเขานี้แหละถูกของคนอื่นไม่ถูก พุดไปพุดมาเลยพาลทะเลาะกันเพราะความเห็นไม่ตรงกันซะนี่

มาดูเรื่องหลงผิดเรื่องแรกก่อน คือ

**หลงเข้าใจผิดไปว่า การภาวนาคือการทำสมาธิ** ที่เข้าใจผิดกันก็เพราะ การภาวนานั้นมีอยู่ ๒ อย่างคือ สมถภาวนากับ วิปัสสนาภาวนา หรือจะเรียกว่าสมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน ก็ได้ หรือจะเรียกว่าสมาธิภาวนา กับ วิปัสสนาภาวนา ก็ได้ การปฏิบัติสมาธิหรือสมถะนั้น ตามหลักพุทธะแล้ว มีจุดประสงค์เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่นอยู่

กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง จนจิตเองมีความพร้อมที่จะ  
ทำการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปได้ หรือจะพูดว่า การทำสมาธิ  
หรือสมณะนั้น วัตถุประสงค์ก็เพื่อให้จิตที่เหนื่อยล้าจาก  
การปฏิบัติวิปัสสนาได้พักผ่อน

เมื่อจิตได้พักผ่อนในสมาธิแล้ว จิตก็จะมีกำลังที่จะออกไป  
ปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปใหม่ นี่คือหลักของพุทธะที่ว่าด้วยการ  
ทำสมาธิหรือทำสมณะ ดังนั้น การภาวนาจึงไม่ใช่แค่การทำ  
สมาธิหรือทำสมณะเท่านั้น แต่ต้องทำวิปัสสนาควบคู่กันไป  
และต้องทำวิปัสสนากันเป็นหลักด้วย เพราะโดยหลักของ  
พุทธะแล้ว การพันทุกข์นั้นจะพันได้ก็ต่อเมื่อ จิตเกิดปัญญา  
ที่จะทำลายต้นตอคือ ความไม่รู้ตามจริง (อวิชชา) ลงได้  
อย่างสิ้นเชิง และปัญญาที่เกิดขึ้นนั้น จะต้องเป็นปัญญาที่  
เกิดจากการรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงของกายและจิต  
เนื่องมาจากการทำวิปัสสนาภาวนา ที่อาศัย ทาน ศีล สมาธิ  
เป็นปัจจัยเกื้อกูลกันอยู่

ดังนั้น ถ้าจะหัดปฏิบัติภาวนา ก็ขอให้หัด วิปัสสนาภาวนา  
กันเป็นหลัก ส่วน ทาน นั้นก็ให้ทำไปตามโอกาส ทำไป



ตามกำลัง ทำแล้วไม่ทำให้เดือดร้อนตัวเอง ไม่เดือดร้อนคนอื่น ศีล ก็ให้รักษาอยู่เสมอ (สำหรับชาวเมืองอย่างเราๆ แค่ศีล ๕ ก็พอแล้ว) สมาธิ ก็ให้ทำตามสมควร จะวันละ ๕ นาที ๑๐ นาที หรือ สักชั่วโมงก็ได้ เพื่อให้จิตได้มีโอกาสพักผ่อนและมีกำลัง ถ้าทำสมาธิไม่ได้จะสวดมนต์ไหว้พระแทน หรือจะเดินจงกรมเอาก็ได้เช่นกัน

ส่วนที่บอกว่า **การทำสมาธิต้องทำจนถึงขั้นฌานก่อน แล้วจึงจะเจริญปัญญาได้นั้น** ก็เป็นการหลงเข้าใจผิดๆ ไปเช่นกัน เรื่องการได้ฌานนี้ ถ้าใครเคยอ่านพุทธประวัติมาบ้างต้องนึกออกว่าหลังจากที่เจ้าชายสิทธัตถะ เริ่มออกแสวงหาทางพ้นทุกข์นั้นพระองค์ได้เรียนรู้การทำฌานจนเชี่ยวชาญ และเรียนจากพระอาจารย์ถึง ๒ ท่าน แต่สุดท้ายพระองค์ก็เกิดเข้าใจขึ้นว่า นั่นไม่ใช่หนทางที่พระองค์ทรงแสวงหา เพราะการทำเช่นนั้นได้ก็ยังไม่ทำให้พระองค์ทรงพ้นไปจากกองทุกข์ได้ และต่อมาพระองค์ก็พ้นจากกองทุกข์ทั้งหมดได้ด้วยการเจริญปัญญา และนำหนทางนี้มาประกาศให้คนทั้งหลายได้ฝึกหัดปฏิบัติภาวนากัน โดยพระองค์ได้ชี้แนะถึงข้อ ปัญญา เป็นข้อปฏิบัติในลำดับที่สำคัญที่สุด

เมื่อครั้งที่พระองค์ทรงพ้นจากกองทุกข์ได้เองแล้ว พระองค์ก็มีพระประสงค์จะเดินทางไปสอนพระอาจารย์ผู้ที่ได้สอนให้พระองค์ทำมานานมาก่อน ด้วยเพราะท่านมีความพร้อมที่จะเจริญปัญญาได้ แต่น่าเสียดายยิ่งนักที่พระอาจารย์ทั้งสองท่านได้สิ้นชีวิตลงไปก่อนแล้ว ต่อมาเมื่อพระองค์ได้แสดงวิธีหัดปฏิบัติภาวนาให้คนฟัง ก็มีคนมากมายที่เกิดปัญญา ได้ดวงตาเห็นธรรมกันตามสมควรแห่งปัญญา ไม่มีปรากฏเลยว่ามีกัณฑ์การบันทึกเรื่องราวไว้ในทำนองว่า ผู้ที่จะเจริญปัญญาได้ต้องเป็นผู้สำเร็จในฌานก่อนเท่านั้น

จริงอยู่ว่า ในหลักของ มรรค ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเพื่อพ้นไปจากกองทุกข์ ได้มีมรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) ที่มีกล่าวถึงเรื่อง ฌาน เอาไว้ด้วย แต่ต้องเข้าใจว่าในมรรคข้อ จิตตั้งมั่นชอบนี้ หมายถึง อริยมรรค (ญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ) ซึ่งจะเกิดขึ้นด้วยมรรคจิตที่ทรงฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปเท่านั้นส่วนมรรคที่เป็นทางดำเนินหรือในขั้นของการปฏิบัติที่เรียกว่า บุปผาคมรรค นั้น สัมมาสมาธิหมายถึง ความสงบในระดับ ขณิกสมาธิ ก็พอแล้ว เพราะจิตสามารถตั้งมั่นและเป็นกลางในการรู้อารมณ์

ตามความเป็นจริงได้แล้ว ซึ่งเมื่อเจริญสติเจริญปัญญา  
ไปจนอินทรีย์แก่รอบแล้ว จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิได้เอง  
โดยอัตโนมัติแล้วเกิดอริยมรรคขึ้น

จากเหตุผลที่ยกมาให้เห็นนี้ ก็คงจะบ่งบอกได้แล้วว่า  
ความเข้าใจว่า ต้องทำสมาธิจนถึงขั้นฌานให้ได้ก่อน แล้วจึง  
จะเจริญปัญญาได้นั้น เป็นการเหมารวมด้วยความเข้าใจผิด  
เพราะในการหัดปฏิบัติภาวนานั้น บางคนต้องใช้สมาธินำ  
ปัญญา บางคนต้องใช้ปัญญานำสมาธิ แตกต่างกันไปตาม  
จริตนิสัยของแต่ละบุคคลคือ ผู้ที่มีจิตไปในทางรักสวย  
รักงาม (ตัณหาจริต) ควรจะทำสมาธิก่อนจนจิตตั้งมั่น  
แล้วจึงหัดรู้หัดดูกายต่อไป ส่วนผู้ที่มีจิตไปในทางคิดมาก  
(ทณฺหิ จริต) ควรหัดรู้หัดดูจิตไปได้เลย แล้วจิตจะรวมเป็น  
อัปปนาสมาธิในภายหลัง

แล้วก็ไม่ใช่ที่เราจะหัดทำฌานกันได้ง่ายๆ ส่วนมากก็ต้องใช้  
เวลาหัดกันนานมาก บางคนหัดไม่สำเร็จเลยก็มี โดยเฉพาะ  
คนที่หัดรู้หัดดูจิตเป็นหลักแล้ว การหัดทำฌานก่อนจึงเป็น  
การเสียเวลาโดยไม่จำเป็น สู้เอาเวลามาหัดรู้หัดดูจิตซะ

จะได้ประโยชน์มากกว่า และหากใครคิดว่าต้องสำเร็จมานาน  
ก่อนแล้วจึงจะเจริญปัญญาได้ ก็ควรเปลี่ยนความคิดความ  
เข้าใจเสียใหม่ แล้วเริ่มต้นฝึกหัดปฏิบัติภาวนาด้วยการ  
หัดรู้หัดดูจิตกันเป็นหลัก ส่วนเรื่องฌานนั้น จะเกิดขึ้น  
หรือไม่ก็ช่างเถอะ ถ้าไม่เกิดก็ไม่ต้องทุ่มเห่ฝึก เพราะเดี๋ยว  
จะตายซะก่อนที่มีโอกาสได้เจริญปัญญา แคฝึกสมาธิไปเพื่อ  
เป็นที่พักผ่อนยามเหนื่อยล้าจากการเจริญปัญญาก็พอแล้ว  
ถ้ามีวาสนาก็จะได้ฌานเป็นของแถมเองแหละ

ในเมื่อผู้ที่สามารถทำฌานได้ตามวิธีการฝึกสมาธิที่เรา  
คุ้นเคยกัน ก็ยังไม่อาจเกิดปัญญาขึ้นได้ แล้วอย่างนี้เราก็ก็น่า  
ที่**จะหลงเข้าใจผิดไปว่า ทำสมาธิแล้วจะเกิดปัญญา  
ขึ้นเอง** หรือไม่**น่าที่จะ หลงเข้าใจผิดไปว่า เพียงแค่ทำ  
สมาธิก็จะทำให้พ้นทุกข์ได้** ด้วยเหตุผลง่ายๆ เลยคือ ถ้าทำ  
สมาธิแล้วเกิดปัญญาขึ้นได้เอง หรือแค่ทำสมาธิแล้ว  
สามารถพ้นทุกข์ได้ ละก็ เชื่อเถอะว่าเจ้าชายสิทธัตถะ  
จะไม่ได้เป็นพระพุทธรเจ้าแน่ ก็อย่างที่บอกว่า สมัยนั้นมี  
คนทำสมาธิ ทำฌานกันได้มากมาย และทำได้กันก่อนที่  
เจ้าชายสิทธัตถะจะออกแสวงหาทางพ้นทุกข์ซะอีก ถ้าแค่

ทำสมาธิแล้วเกิดปัญญาขึ้นได้ หรือแค่ทำสมาธิแล้วพ้น  
จากกองทุกข์ได้เขาเหล่านั้นก็จะพ้นจากกองทุกข์ไปก่อนแล้ว  
และก็ต้องมีการสอนให้พ้นจากกองทุกข์ ด้วยการทำสมาธิ  
ทำฌานกันอย่างแพร่หลายมาก่อนแล้ว ไม่ต้องรอให้เจ้าชาย  
สิทธัตถะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าหรอก

พูดไปพูดมา ก็ต้องย้ำอีกครั้งว่า  
ที่พูดมานี้ไม่ได้บอกว่า ห้ามทำสมาธิ ห้ามทำฌาน หรอกนะ  
หากใครพอใจเพียงแค่สมาธิ แค่วิษณู และประสงคฺจะทำ  
กันแค่นั้นก็ทำไปตามที่ประสงคฺเกิด เพราะการทำแบบนี้  
ก็เป็นการทำในสิ่งที่เป็นกุศลเหมือนกัน แต่สำหรับคน  
ทำมาหากินหรือเป็นชาวเมืองที่ไม่มีเวลาไปหัดทำสมาธิ  
ทำฌานกัน และประสงคฺจะพ้นไปจากกองทุกข์กันจริงๆ  
ละก็ ขอให้มาหัดเจริญปัญญาด้วยการหัดรู้หัดดูจิตเป็น  
สำคัญเถิด





# เราจะเจริญปัญญากันได้อย่างไร?



พูดมาซะยืดยาว เข้าเรื่องซะทีดีกว่า  
เรื่องที่จะพูดถึงจริง ๆ ก็คือ **เราจะเจริญปัญญากันได้อย่างไร?**  
ก่อนอื่นต้องขอให้เข้าใจก่อนว่า โดยหลักของพุทธะแล้ว  
การจะพ้นไปจากกองทุกข์ได้ ก็ด้วยการปฏิบัติตามมรรคมี  
องค์ ๘ ซึ่งในการเจริญมรรคมีองค์ ๘ นี้ มีมรรคอยู่ข้อหนึ่ง  
ที่เป็นการเจริญปัญญาโดยตรง มรรคข้อนั้นก็คือ ระลึกชอบ  
(สัมมาสติ) ซึ่งก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือที่เราได้ยิน  
จนคุ้นหูว่า เจริญสติ นั่นเอง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็น  
ข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสแสดงไว้ว่า เป็นทางเอก

ที่จะนำไปสู่ความพ้นจากกองทุกข์ได้ และโดยหลักของ  
พุทธะแล้ว สิ่งที่จะทำให้พ้นไปจากทุกข์ได้ก็คือ ปัญญา  
ดังนั้น หากประสงค์ที่จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้น หรือที่พูด  
กันว่า เจริญปัญญา ก็ย่อมทำได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔  
หรือด้วยการเจริญสติ (สัมมาสติ) นี้เอง อย่างไรก็ตาม  
หากเราจะหัดเจริญสติกันอย่างเดียวก็น่าจะไม่เกิดปัญญาได้  
เพราะปัญญาจะเกิดได้ก็ต้องอาศัยองค์มรรคอีก ๗ ร่วมด้วย  
ซึ่งเมื่อดูรายละเอียดขององค์มรรคทั้ง ๘ แล้วก็จะพบว่า  
การปฏิบัติตามองค์มรรคทั้ง ๘ นั้นก็คือการปฏิบัติ ศีล  
สมาธิ ปัญญา นั่นเอง สำหรับในที่นี้จะขอพูดเฉพาะเรื่อง  
ของการหัดปฏิบัติภาวนาเพื่อการเจริญปัญญาโดยใช้แนวทาง  
หัดรู้หัดดูกายและจิต แต่จะเน้นลงที่การหัดรู้หัดดูจิต หรือ  
ที่พูดกันย่อๆ ว่า จูจิต





# ลักษณะของการรู้การดู เพื่อให้เกิดปัญญา

ก่อนจะหัดรู้หัดดูกัน ก็ควรทำความเข้าใจว่า  
ลักษณะอาการของจิตที่เป็นไปเพื่อการเจริญปัญญานั้น  
เป็นอย่างไร

ลักษณะอาการของจิตที่เป็นไปเพื่อการเจริญปัญญานั้น จะมี  
ลักษณะสำคัญอยู่ที่ จิตจะทำหน้าที่รู้สิ่งต่างๆ แบบเป็นผู้รู้  
ผู้ดู หรือแค่รู้แค่ดูอยู่เท่านั้น จิตจะเพียงรู้สึกรู้ว่ามีบางอย่าง  
เกิดขึ้น แล้วก็รับรู้ถึงการมีอยู่-ดับไปของสิ่งนั้นๆ เท่านั้น  
ซึ่งลักษณะอาการของจิตแบบนี้ ก็ไม่ใช่อาการที่แปลก  
ประหลาดอะไรเลย จริงๆ แล้วนี่คืออาการของจิตที่เป็นปกติ  
ธรรมดาที่สุด แต่ด้วยเพราะเราไม่เคยรู้มาก่อนว่า อาการ  
รับรู้สิ่งต่างๆ แบบนี้นั้น มันคือลักษณะของจิตที่ต้องใช้  
เป็นเครื่องมือหัดปฏิบัติภาวนา พอเราคิดที่จะลงมือหัด

ปฏิบัติภาวนากันจริง ๆ ความคิดต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นมา  
บดบังอาการของจิตแบบนี้ไปซะจนเราเองมองไม่เห็น  
แล้วเราก็เที่ยวดีนรนแสวงหาอุบายต่าง ๆ นานา ด้วยหลง  
ไปว่า การทำแบบนี้แบบโน้นจะทำให้จิตเกิดปัญญา  
กว่าที่ครูบาอาจารย์ซึ่งท่านพ้นทุกข์ไปก่อนแล้วจะช่วยให้  
จนเรากลับมาสู่การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยจิตที่เป็นปกติที่สุด  
ได้ ก็เล่นเอาเราเองต้องเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้ากันจนแทบ  
จะเนตายกันไปเลย

หากเราตั้งใจจะหัดปฏิบัติภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญากันจริง ๆ  
ละก็ ขอให้ระลึกนึกถึงไว้เสมอ ๆ เลยว่า การเจริญปัญญา  
ไม่มีอะไรต้องทำมากไปกว่า

หัดรู้ หัดดู สิ่งต่าง ๆ ที่เรารู้สึกได้ด้วยจิตที่รับรู้ตามปกติ  
ธรรมดา

หัดรู้ หัดดู แบบเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูอยู่ หรือเพียงแค่รู้  
แค่ดูเท่านั้น

กายจะเป็นอย่างไรก็หัดรู้หัดดูว่ากายเป็นอย่างนั้น  
จิตจะเป็นอย่างไรก็หัดรู้หัดดูว่าจิตเป็นอย่างนั้น  
รู้แล้วดูแล้วว่าเป็นสิ่งที่ดีก็ไม่ต้องห่วงหาแหนไม่ต้องรักษา

เอาไว้ รู้แล้วดูแล้วว่าเป็นสิ่งไม่ดีก็ไม่ต้องผลักใสไม่ต้อง  
ทำลายลงไป หัดรู้หัดดู แบบที่เราเป็นผู้รู้ผู้ดูที่ไม่ต้องลงไป  
จัดการอะไรกับสิ่งที่ถูกรู้ถูกดูอยู่เลย

การหัดรู้หัดดู ที่ถูกนั้น

จิตจะต้องมีลักษณะเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดูอยู่ หรือเพียงแค่รู้แค่ดู  
ได้โดยตัวเอง คือไม่ได้เกิดจากการที่เราไปบังคับหรือไป  
ควบคุมแต่จะเป็นไปโดยอัตโนมัติเมื่อจิตไปรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
เปรียบเหมือนกับเรานั่งเหม่อ พอมีคนมาสะกิดเรียก  
เราก็มืดมนตื่นจากฝัน โดยที่ไม่มีการตั้งใจตื่นเลยแม้แต่บ่อย  
จิตเองก็เช่นกัน เมื่อผ่านการหัดรู้หัดดู มาตามสมควร  
เมื่อมีสิ่งใดที่จิตสนใจจะไปรับรู้เข้า จิตก็จะทำหน้าที่เป็น  
เพียงผู้รู้ผู้ดูอยู่เท่านั้น แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะหัดกันแค่วันสองวัน  
ก็เป็นกันทุกคนนะ บางคนต้องหัดกันเป็นปีๆ หรือหลายปี  
ทีเดียว บางคนก็สามารถหัดได้ไม่ยาก หัดเพียงไม่กี่วัน  
ไม่กี่เดือนก็เริ่มจะเป็นแล้ว ขอเพียงให้เรามีความเพียร  
ไม่ท้อถอย และหมั่นตรวจสอบทำความเข้าใจอยู่เสมอๆ  
ไม่นานเราก็จะสามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ได้เพียงเป็นผู้รู้ผู้ดู  
หรือเพียงแค่รู้แค่ดู เป็นแน่



ZEMBE  
O!!!

# หัดรู้หัดดูอะไรจึงจะเกิดปัญญา



แล้วเราจะหัดรู้หัดดูอะไรได้บ้าง?

สิ่งที่เราจะหัดรู้หัดดูนั้นมีอยู่ ๒ อย่างคือ หัดรู้หัดดูกาย  
กับหัดรู้หัดดูจิต

แล้วเราควรหัดรู้หัดดูกายหรือจิตดีล่ะ?

อันนี้บอกได้เลยว่า ไม่ต้องเลือกหรอกว่าจะหัดรู้อะไรดี  
เอาเป็นว่าขณะที่เรามีความรู้สึกชดอยู่ที่ร่างกาย ขณะนั้น  
ก็ให้หัดรู้หัดดูกายไป ขณะที่เรามีความรู้สึกชดอยู่ที่สิ่ง  
ปรากฏในใจ ขณะนั้นก็ให้หัดรู้หัดดูจิตไป

อย่าลืมนะว่า การหัดรู้หัดดูนี้ จะต้องเป็นการหัดรู้และหัดดู  
สิ่งต่างๆ แบบเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดู หรือเพียงแค่รู้แค่ดูเท่านั้น  
หรือจะพูดว่าแบบนักสังเกตการณ์ก็ได้ จะใช้วิธีแบบที่เรา  
ใช้กับการทำงานทางโลกไม่ได้นะ ถ้าเป็นงานทางโลกนั้น  
เราต้องลงไปคลุกคลีกับงาน ต้องคิด ต้องลงมือทำ แต่  
การหัดปฏิบัติภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาและพ้นไปจากทุกข์  
ต้องใช้วิธีเพียงแค่รู้แค่ดูไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเราเห็น  
ความจริงที่ถูกบดบังอยู่ เพราะความจริงที่ถูกบดบังเอาไว้  
นั้นจะถูกบดบังเอาไว้อย่างแยบยล ซึ่งจะเห็นได้ก็ด้วยใช้  
วิธีการของการรู้การดูแบบเป็นเพียงผู้รู้ผู้ดู หรือแบบแค่รู้แค่ดู  
เท่านั้น จะไปคิดห้ามไม่ให้กายไม่ให้จิตเราเอง เป็นแบบนั้น  
แบบนี้ก็ไม่ได้ เปรียบเหมือนเราจะไปห้ามฝนไม่ให้ตก  
ไปห้ามแดดไม่ให้ออกไม่ได้นั่นเอง แค่เรานั่งดูไปเรื่อย ๆ  
เราก็จะเห็นได้เองว่า กายเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร  
จะเห็นเองเลยว่า อ้อ... กายนี้ไม่เที่ยง จิตนี้ไม่เที่ยง คงทน  
อยู่ไม่ได้ นี่ให้เป็นอย่างที่ต้องการไม่ได้

## ตัวอย่างหัดรู้หัดดู



อย่างที่บอกไปแล้วว่า สิ่งที่ต้องหัดรู้หัดดูนั้นคือ  
กายเราเอง จิตเราเอง (ในที่นี้จะเน้นไปที่การหัดรู้หัดดูจิต  
เป็นสำคัญ) ซึ่งการหัดรู้หัดดู ยังไงซะก็ต้องเกี่ยวเนื่อง  
กับสิ่งแวดล้อมตัวเราอยู่เสมอ อย่างเช่นฝนตก แดดออก  
ที่ตัวเราต้องเจอเจออยู่ทุกวัน การหัดรู้หัดดู จะไม่ใช่การ  
หัดรู้หัดดูฝนตกแดดออก แต่ให้หัดรู้หัดดูจิตที่มีอาการต่างๆ  
เมื่อเจอฝนตกแดดออก

มาทดลองหัดรู้หัดดูจิตตอนฝนตกแดดออกกันสักหน่อย  
ดีกว่า จะได้เข้าใจมากขึ้นว่า หัดไปแล้วควรเป็นอย่างไร  
ควรเห็นอะไรบ้าง ใครเห็นบ้างว่า...ตอนที่แดดออกนี้  
มีแสงสว่าง ถ้าไปโดนเข้าก็จะร้อน หรือเห็นว่า ฝนจะตก

ได้ต้องมีเมฆฝน ฝนถูกเราเราก็จะเปียก... ถ้าเห็นแบบนี้ก็ยังไม่ใช่การหัดรู้หัดดูที่พูดถึงกันอยู่หรอกนะ

เฮ้... ใครเห็นแดดออกแล้วเกิดสงสัยบ้างว่า เอ แสงแดดนี่มันเกิดขึ้นได้ยังไง พอสงสัยแล้วก็คิดค้นหรือพยายามหาคำตอบใครเป็นแบบนี้ก็ยังไม่ใช่การหัดรู้หัดดูเช่นกัน เพราะการพยายามค้นหาความรู้ความเข้าใจไม่ว่าจะด้วยการถาม การอ่าน การฟัง หรือการครุ่นคิดเอานั้น ไม่ใช่กลไกที่จะช่วยให้เกิดปัญญา การทำแบบนี้อย่างมากก็ได้เพียงความรู้มากบ้างน้อยบ้าง แต่ความรู้ที่นั่นมันไม่ใช่ตัวปัญญาที่เป็นจุดมุ่งหมายของการหัดปฏิบัติภาวนาในการหัดรู้หัดดูนี้ ถ้าเราเห็นอะไรแล้วเกิดความสงสัยขึ้น มีวิธีหัดรู้หัดดูได้ ๒ วิธีคือ ให้หัดรู้หัดดูรู้จักที่กำลังสงสัย หรือให้หัดรู้หัดดูว่าเปลอ ลืมตัวไปกับการคิดสงสัยก็ได้

ที่นี้ใครเห็นว่า... วันนี้แดดออกดีจังเลย แต่พอตกบ่ายฝนก็ตกลงซะนี่ ฝนตกแดดออกนี่ ไม่มีความคงที่ เอาแน่นอนไม่ได้เลย... อืม... เห็นแบบนี้เริ่มเข้าทาง เพราะเริ่มเห็นว่าฝนตกแดดออกเป็นของไม่แน่นอน แต่การเห็นแบบนี้



ยังเป็นการเห็นเพียงสิ่งแวดล้อมภายนอก ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นได้ ถ้าจะทำให้เกิดปัญญา ก็ต้องหัดรู้ หัดดูเข้ามาที่ภายในจิตใจเราเองด้วย

การหัดรู้หัดดูเข้ามาที่ภายในจิตใจเราเองนี้แหละ ที่เป็นการหัดรู้หัดดูในความหมายของการหัดปฏิบัติภาวนา เช่นวันนี้ต้องซักผ้า ซักเสร็จไหม้ๆ แดดจ้าเลย แล้วจู่ๆ ก็มีฝนทำท่าจะตกชะนี พอเห็นว่าฝนทำท่าจะตก ก็เกิดความรู้สึก โอ้ย... แยกแล้ว ผ้ายังไม่แห้งเลย ฝนจะตกลงมาทำไมเนี่ย รอให้ผ้าแห้งก่อนก็ได้แล้วก็หงุดหงิดอยู่เป็นนานสองนาน ถ้าแบบนี้ก็จะเข้าทางเป็นทุกข์ทันที ถ้าจะให้เข้าทางของปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ ต้องเป็นแบบนี้คือ พอซักผ้าเสร็จ เห็นแดดจ้าแล้วเกิดรู้สึกดีใจ พอรู้สึกดีใจก็รู้ว่าจิตมีความดีใจ จู่ๆ เห็นฝนจะตก เกิดหงุดหงิด ก็รู้ว่าจิตมีความหงุดหงิด นี่ การหัดรู้หัดดูต้องหัดแบบนี้คือ หัดรู้หัดดูมาที่จิตใจเราเอง เมื่อรู้ว่าจิตมีความดีใจ หรือเมื่อรู้ว่าจิตมีความหงุดหงิด แล้วต้องทำยังไงต่อ? อ้อ... ไม่ต้องทำอะไรหรอก ก็แค่รู้แค่ดูจิตไปเรื่อยๆ การหัดปฏิบัติภาวนามีเท่านี้เอง ตรงนี้เป็นหลักการที่สำคัญมากในการหัดรู้หัดดู เพราะไม่ว่าเรา

จะหัดรู้หัดดูอะไรก็ตาม จะเป็นกายก็ดี จะเป็นจิตก็ดี พอรู้  
ว่ากายเป็นอย่างนั้น พอรู้จิตเป็นอย่างนั้น ก็เพียงแค่ว่า  
แค่ว่าไป ถ้ารู้กาย รู้จิต เป็นกายที่ดี เป็นจิตที่ดี ก็ไม่ต้อง  
คอยรักษาเอาไว้ ถ้ารู้กาย รู้จิต เป็นกายที่ไม่ดี  
เป็นจิตที่ไม่ดี ก็ไม่ต้องหาทางแก้ไขทำลายลงไป ปล่อยให้  
กายและจิตดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของมันเอง ส่วนเรา  
มีหน้าที่เพียงแค่ว่าแค่ว่าดูกาย หรือเพียงแค่ว่าแค่ว่าดูจิตไปเท่านั้น  
เมื่อเราแค่ว่าแค่ว่าไปเรื่อยๆ ก็จะเริ่มเห็นความจริงของกาย  
และจิต จะเริ่มเห็นเองว่า กายและจิตจะดีหรือไม่ดี เมื่อมี  
เหตุปัจจัยพร้อมมันก็จะเกิด เกิดขึ้นแล้วไม่ช้าก็เร็วมันก็จะ  
เสื่อมสภาพและดับสลายไปตามเหตุปัจจัย เราไม่อาจที่จะ  
ไปนึกสั่งนึ่กอยากให้เป็นตามที่ใจเราต้องการได้ การเห็น  
ความจริงของกายและจิตแบบนี้ ก็คือการเห็นไตรลักษณ์  
ที่เราได้ยินกันอยู่เสมอๆ นั่นเอง การเห็นไตรลักษณ์ของ  
กายและจิตจะเห็นได้ ๓ ด้านคือ

เห็นอนิจจัง (เห็นความไม่เที่ยง)

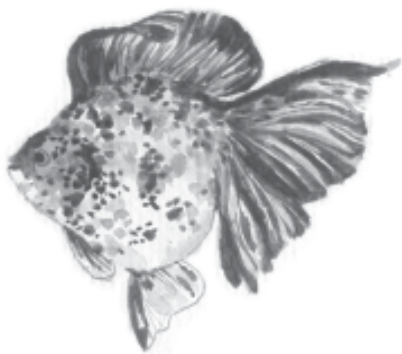
เห็นทุกขัง (เห็นความคงทนอยู่ไม่ได้)

เห็นอนัตตา (เห็นความไม่ใช่ตัวตน - นึกอยากให้เป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้)

การเห็นกายและจิตแบบนี้แหละที่เป็นเป้าหมายหลักของ  
การหัดรู้หัดดู

ดังนั้น ขอให้จำให้ขึ้นใจว่า

เราไม่ได้หัดรู้หัดดูเพื่อจะเข้าใจเรื่องราวความเป็นไปของ  
สิ่งต่างๆ แต่เราหัดรู้หัดดูเพื่อจะให้เห็นกายและจิตมี  
ลักษณะอนิจจังบ้าง ทุกขังบ้าง อนัตตาบ้าง





## รักสุข-เกลียดทุกข์กับการหัดรู้หัดดู



เอาเข้าจริงๆ ทุกคนที่หัดรู้ หัดดู ก็จะพูดตรงกันว่า  
ทำไมหัดยากจังเลย ไม่เห็นว่าจิตจะยอมแค้นแค้นซะที พอเห็น  
ความสุขก็หลงไหลเพลินเพลินติดอยู่กับความสุข หวงแหน  
ความสุข พอเห็นความทุกข์ก็ไม่ชอบไม่อยากจะเห็นแล้วก็  
หาทางกำจัดมันซะ ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะคนเราล้วนแต่มี  
ความรักสุข-เกลียดทุกข์ กันทั้งนั้น เมื่อเจอความสุขก็หลง  
ยินดีติดใจในความสุขและจะทำให้ตัวเองมีความสุขนานๆ  
เมื่อเจอความทุกข์ก็หลงรังเกียจและจะทำให้ตัวเองหาย  
ทุกข์เร็วๆ

มีคนบอกว่าที่หันมาหัดรู้หัดดูกันอยู่นี้ ก็เพราะเรารักสุข-  
เกลียดทุกข์นะซี มาหัดปฏิบัติภาวนาเพื่อจะไม่ให้เป็นทุกข์  
หรืออยากจะไม่เป็นทุกข์นั่นเอง ก็จริงอยู่นะ ที่ความเกลียด  
ทุกข์นี้แหละมันทำให้เราหันมาหัดปฏิบัติภาวนา แต่เรา  
ต้องฉลาดกว่าความเกลียดทุกข์ด้วยการยอมให้ความ  
เกลียดทุกข์มันจูงเราให้เข้ามาหัดปฏิบัติภาวนาก่อน พอเข้า  
มาหัดปฏิบัติภาวนาแล้ว เราต้องหัดแบบต่อไปนี้เมื่อเกิดมี  
ความทุกข์ เราต้องเพียรหัดรู้หัดดูความทุกข์แบบแค่รู้แค่ดู  
เท่านั้น การแค่รู้แค่ดูความทุกข์โดยไม่พยายามจัดการ  
อะไรกับความทุกข์ไปแบบนี้ แล้ววันหนึ่งปัญญาก็จะเกิด  
แล้วก็ปลดปล่อยเราออกจากความเกลียดทุกข์ได้



# ตอนเริ่มหัดนี้ ต้องจงใจที่จะรู้จะดูหรือเปล่า?



มีหลายคนจะถามอยู่เรื่อยว่า  
ถ้าไม่จงใจที่จะรู้จะดู จิตก็จะไม่สนใจหัดรู้หัดดูเอาซะเลย  
แต่พอจงใจรู้จงใจดู การรู้การดูนั้นก็เหมือนไม่เป็นปกติ  
ธรรมชาติ อย่างนี้ต้องจงใจรู้จงใจดูก่อนหรือเปล่า?

สำหรับตอนเริ่มหัดใหม่ ๆ และยังไม่รู้ยังไม่เป็นธรรมชาติ  
ก็ย่อมต้องอาศัยความจงใจช่วยกันก่อน อย่างไรก็ตาม เรา  
ก็ต้องมองให้ออกว่า นั้นยังมีความจงใจที่จะรู้จะดูอยู่ แล้ว  
ก็เพียรที่จะสังเกตอาการที่จิตไปรู้สิ่งต่างๆ ไปพร้อมกันด้วย  
จะได้รู้สึกถึงความแตกต่างในระหว่างการรู้การดูแต่ละครั้ง

และจะได้ประจักษ์ด้วยตัวเองว่า ระหว่างการจงใจรู้จิงใจดู และการรู้การดูที่ไม่จงใจนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร หากสังเกตเห็นความแตกต่างได้ก็จะเห็นว่า การรู้การดูที่ไม่จงใจไปรู้ไปดูนั้น จิตใจจะมีความนุ่มนวล โปร่งโล่ง เบาสบายมากกว่า หรือบางครั้งจะรู้สึกได้ถึงความร่าเริง เบิกบานของจิตเอง และบางครั้งที่จิตไปรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยความจงใจหรือพยายามให้รู้แบบแค่รู้แค่ดู จิตก็จะไม่เบาสบายหรือจะแน่นๆ ไม่โปร่งโล่งเบาสบาย หากเรารู้สึกถึงความแตกต่างได้ละก็ จิตเองจะพอใจกับการรู้การดูโดยไม่จงใจมากกว่า แล้วก็จะมีการพัฒนาการไปเป็นการรู้แบบแค่รู้แค่ดูโดยปราศจากการจงใจได้บ่อยขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้จิตจะพัฒนาไปได้แล้ว ก็ไม่ได้หมายความว่า การจงใจรู้จิงใจดูจะไม่เกิดขึ้นอีก เพราะในบางครั้ง เราก็จะหลงลืมแล้วกลับไปจงใจรู้จิงใจดูได้อีก ด้วยเพราะจิตเองย่อมมีลักษณะของความไม่แน่นอนหรือไม่เที่ยงอยู่เสมอ ประกอบกับจิตเองก็ยังถูกอำนาจของความหลงหรือโมหะครอบงำได้อยู่ ดังนั้น แม้ว่าวันนี้เราอาจแค่รู้แค่ดูได้โดยไม่จงใจแล้วก็ตาม แต่อีกไม่นาน จิตก็จะไม่อาจแค่รู้แค่ดูอยู่ได้



จนเกิดการจงใจที่จะแค้นแค้นขึ้นอีกจนได้ ถ้าใครเจอกรณีแบบนี้ ก็ไม่ต้องตกใจหรอกนะ เพราะนี่คือลักษณะปกติที่แท้จริงของจิต และเพียงแค่เราระลึกขึ้นได้ว่า นี่คือการปกปิดธรรมชาติของจิตที่ย่อมมีความไม่เที่ยงไม่แน่นอน จิตก็จะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นได้และหยุดการจงใจรู้จงใจดูลงได้





# หัดรู้หัดดู แล้วทำไม จุก แน่น หนัก ตึงไปหมด?



คนที่เริ่มหัดรู้หัดดูใหม่ๆ มักจะเกิดข้อผิดพลาดอีกอย่างหนึ่ง คือ ตอนที่ยังไม่อาจรู้ได้แบบไม่จงใจ และยังจำต้องอาศัย การจงใจอยู่บ้างนั้น ส่วนมากก็มักจะระลึกไม่ได้ว่าเรายัง มีการจงใจอยู่ พอระลึกไม่ได้ว่าตัวเองยังมีความจงใจรู้ จงใจดูอยู่ก็เลยทำให้เกิดอาการจ้องดู หรือเพ่งดู จนเกิด ความเครียดขึ้นทั้งกายและจิต ก็เลยกลายเป็นที่มาของ คำถามที่ถามกันบ่อยว่า **หัดรู้หัดดูแล้วทำไมจุก แน่น หนัก ตึงไปหมด?** บางคนก็จุกแน่นอยู่ที่กลางอก บางคนก็จุก แน่นอยู่ที่หัวหรือที่คอก็มี การจ้องดูจนเกิดอาการจุกแน่น แบบนี้ครูบาอาจารย์ท่านจะเรียกว่า เพ่ง นอกจากนี้สาเหตุ ของการเพ่งก็อาจเป็นเพราะเราอยากปฏิบัติภาวนาให้ได้ผล

เร็วๆ หรือไม่ก็เพราะหลงคิดไปว่า การเพ่งจ้องดูแบบนั้น จะทำให้เกิดปัญญาได้ แล้วก็ยังมีไม่น้อยเลยที่เกิดการเพ่งจ้องไปเพราะต้องการทำให้หายฟุ้ง หายง่วง หายโกรธ ฯลฯ บางคนก็เพ่งจ้องเพราะต้องการให้จิตมันอยู่นิ่งๆ การเพ่งจ้องดูเอาแบบนี้ก็เท่ากับเป็นการทำจิตใจให้เป็นไปตามที่เราคิด อยากให้เป็น ซึ่งผิดหลักการหัดรู้หัดดูไปแล้ว

หากใครที่หัดรู้หัดดูแล้วเกิดอาการจุก แน่น หนัก ตึง ละก็ขอให้ทราบได้เลยว่า ทำผิดแล้ว เพ่งไปแล้ว ปัญหาเรื่องการเพ่งนี้ ครูบาอาจารย์จะพูดอยู่เสมอๆ ว่า ใครที่ติดเพ่งแล้วจะแก้ยาก ดังนั้นคนที่หัดใหม่ๆ จึงต้องคอยสังเกตให้ดีๆ นะ ถ้ารู้สึกว่ทำแล้วเกิดจุก แน่น หนัก ตึง ก็ให้รีบหยุดทำแบบที่ทำอยู่ทันที ส่วนคนที่ติดเพ่งไปแล้ว ก็อย่าเพิ่งท้อแท้ก็แล้วกัน เพราะติดได้ก็หลุดออกมาได้ มีบางคนที่เคยติดแล้วก็หลุดออกมาได้เร็ว ด้วยการสังเกตว่า ตัวเองทำอะไรแล้วเกิดจุกแน่น พอรู้ว่าทำอะไรแล้วเกิดจุกแน่น ก็แค่เลิกทำเท่านั้นก็หลุดออกมาจากอาการเพ่งได้ แต่บางคนก็บ่นว่า ไม่ได้คิดจะทำอะไรเลยจิตมันทำของมันเอง จะเลิกทำก็ไม่ได้เพราะอยู่ๆ มันก็ทำจนจุกแน่นไปหมด ไม่รู้จะ

เลิกเฟ่งยังงี้ ส่วนบางคนแค่คิดจะหัดปฏิบัติภาวนาก็เกิด  
การเฟ่งขึ้นทันทีเลย

ไม่เป็นไร ก็อย่างที่บอก ติดได้ก็หลุดออกมาได้ และมีทางออก  
อีกทางหนึ่งคือ ถ้าเรารู้สึกหรือระลึกขึ้นได้ว่า การทำอะไร  
แล้วเกิดจุกแน่นหรือเกิดการเฟ่งนั้น เป็นการทำให้ผิด หาก  
เราระลึกได้บ่อยๆ ว่าเราทำผิดไปอีกแล้ว ไม่นานหรือจิต  
มันก็จะค่อยๆ เริ่มเห็นว่า เราทำอะไรผิดไปจึงเกิดเฟ่งขึ้น  
พอเห็นว่าทำอะไรแล้วผิด เดียวก็จะเลิกทำไปเอง เปรียบ  
เหมือนเราทำงาน ที่พอรู้ว่าตัวเองทำงานผิด ก็จะจำไว้ว่า  
ทำแบบนั้นมันผิด เมื่อต้องทำงานที่เคยทำผิดมาแล้ว ก็จะรู้  
ทันทีเลยว่า ทำแบบไหนผิดแล้วก็จะไม่ทำแบบผิดๆ อีก  
แต่ถ้าใครดูไม่ออกว่าตัวเองทำผิดไปแล้ว ก็ต้องใช้วิธีคอยรู้  
คอยดู จริงๆ แล้วน่าจะพูดว่า ให้ทนดูความจุกแน่นหรือ  
ความทุกข์ที่เกิดขึ้นไปก็ได้ แต่วิธีนี้จะลำบากหน่อย เพราะ  
อาจต้องทนดูกันอยู่นานทีเดียว ต้องทนดูไปจนกว่าจิตจะ  
เช็ดขยาดกับความทุกข์ที่เกิดจากการเฟ่ง เมื่อวันใดที่จิต  
มันเช็ดขยาดขึ้นมา พอเริ่มเฟ่ง จิตก็จะระลึกขึ้นได้ทันที  
แล้วก็จะหยุดการเฟ่งลงได้เอง

## หัดรู้สีกตัว

### หัดรู้สีกว่า...เมื่อกี้เผลอไป

เรื่องการจะรู้จะดูแบบไม่ตั้งใจ หรือไม่เพ่งนี้ อาจจะยากไป  
หน่อยสำหรับหลายคน เพราะส่วนมากเราจะเคยชินกับ  
การตั้งใจทำโน่นทำนี่แล้วได้ผลตามที่คาดหวัง ดังนั้นพอ  
บอกให้หัดรู้หัดดูแบบไม่ต้องตั้งใจ ก็เลยซัดๆ กับที่เคยชิน  
จนบางคนถึงกับบอกว่า เป็นไปไม่ได้หรอกที่จะให้แค่รู้แค่ดู  
โดยไม่ตั้งใจเลย แต่จริงๆ แล้วเราสามารถแค่รู้แค่ดูได้โดย  
ไม่ตั้งใจจริงๆ เหมือนกับตอนที่เราเหม่อๆ อยู่ แล้วจู่ๆ  
ก็มีคนมาสะกิดเรียก พอถูกสะกิดเรียกเราก็จะกลับมารู้สึกตัว  
ทันทีโดยอัตโนมัติ ในแวบหนึ่งที่เรากลับมารู้สึกตัวนั้นแหละ  
คือ การรู้อย่างไม่ตั้งใจ ในตอนนั้นจิตจะรู้ขึ้นมาเองเลยว่า

มีคนมาสะกิดเรียก และในแวบเดียวกันนั่นเอง จิตก็จะรู้สึกได้ว่า เมื่อก็เผลอ (เหม่อ) ไป ตรงนี้เองที่เราสามารถนำมาใช้ในการหัดรู้หัดดู ได้เป็นอย่างดี นั่นคือ **หัดรู้สึกว่**  
**เมื่อก็เผลอไป** ซึ่งบางครั้งก็มักจะพูดกันว่า **หัดรู้สึกตัว**  
การรู้สึกขึ้นได้ว่าเมื่อก็เผลอไปหรือรู้สึกตัวนี้จะเป็นการรู้ขึ้นแบบฉับพลันและไร้การจงใจหลังจากที่มีการเผลอลืมตัวไปในแต่ละครั้ง และทันทีที่รู้สึกตัวขึ้น อารมณ์ที่ปรากฏทางใจซึ่งทำให้เราเผลอลืมตัวไปก็จะดับลงอย่างรวดเร็ว แล้วจิตก็จะรู้สึกถึงความว่างที่เกิดขึ้นเพราะอารมณ์เก่าดับไป แต่ถ้าสิ่งที่ทำให้เผลอลืมตัวไปเป็นอารมณ์ทางกาย เช่น เกิดมีความปวดเมื่อยหรือเกิดไม่สบายขึ้น แล้วทำให้เราเผลอลืมตัวไป ทันทีที่เกิดรู้สึกขึ้นว่า เมื่อก็เผลอไปหรือเกิดรู้สึกตัวขึ้น ความปวดเมื่อยจะไม่ดับลงไปทันที แต่จิตจะรับรู้ความปวดเมื่อยนั้นแบบแค่รู้แค่ดู หรือแบบเป็นผู้รู้ผู้ดูได้จนกว่าจะเผลอไปอีกครั้ง







# หัดรู้สีกตัว-หัดรู้สีกว่า เมื่อก็ก็กเผลอไปก็กในชีวิตประจำวัน



การหัดรู้สีกว่า เมื่อก็กเผลอไป หรือหัดรู้สีกตัวนี้  
จะสามารถหัดกักได้แม็กในชีวิตประจำวันตามปกติ  
หรือหัดกักได้ในทุกๆ อิริยาบถ ทุกๆ กิจกรรมที่ต้งทำกักัน  
ต้งแต่ตื่นจนหลับกักันเลยทีเดียวกัก เพราะในชีวิตประจำวันนั้น  
เรากักจะเผลอลืมตัวไปกักับสิ่งต้งๆ อยู่ตลอดเวลากักอยู่แล้ว และ  
นอกจากที่เรากักจะเผลอลืมตัวกักันตอนที่เรากักเหม่อแล้ว เรากัก  
ยังเผลอลืมตัวไปในชีวิตทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา เอง่ายๆ  
กัก้อย่างเช่น ตอนที่เรากักำลังรับโทรศัพท์ นีกักออกใหมวกัก  
ตอนนั้น ความรู้สีกของเราเองเป็น้อย่างไร คงนีกักออกกะว่า

ตอนนั้นจิตใจเราจะมุ่งไปสนใจแต่เรื่องที่กำลังพูดกำลังคุย  
อยู่เท่านั้น จนทำให้ความรู้สึกรับรู้ของเราทั้งหมดถูกจำกัด  
อยู่แต่ในวงของเรื่องราวนั้นๆ จนไม่รู้สึกถึงความมีอยู่ของ  
ร่างกายเลย ไม่รู้สึกเลยว่ากำลังยืนหรือนั่งพูดโทรศัพท์อยู่  
ไม่รู้สึกเลยว่ากำลังถือโทรศัพท์ด้วยมือข้างซ้ายหรือ  
ข้างขวา อาการแบบนี้แหละที่เรียกว่า เผลอไป ลืมตัว หรือ  
ไม่รู้สึกตัว นั่นเอง

ลองนึกดูกันนะว่า

ในแต่ละวันนอกจากตอนที่กำลังพูดโทรศัพท์แล้ว เราเผลอ  
ลืมตัว อีกตอนไหนบ้าง? ขณะกำลังดูทีวี ดูหนัง ฟังเพลง  
เผลอหรือลืมตัวไปหรือเปล่า? ขณะกำลังอ่านหนังสืออยู่นี้  
ก็เผลอหรือลืมตัวไปใช่ไหม? ขณะกำลังคิดถึงแฟน คิดถึงลูก  
คิดถึงเพื่อนละ เผลอหรือลืมตัวไปใช่ไหม? ขณะกำลัง  
คร่ำครีดยกกับงานก็เผลอหรือลืมตัวไปใช่ไหม? ลองหัด  
สังเกตกันดูนะว่า ในแต่ละวันเราเผลอหรือลืมตัวไปขณะ  
ทำโน่นทำนี่จริงไหม รับรองเลยว่า ต้องสังเกตได้จริงๆ ว่า  
เราเผลอหรือลืมตัวไปไม่มากก็น้อยแน่นอน และส่วนมาก  
เราก็จะเผลอหรือลืมตัวกันมากกว่าที่จะรู้สึกตัวอีกด้วย

เอาละ เมื่อรู้จักอาการเพลอหรือลืมตัวกันบ้างแล้ว ต่อไปก็ลองหัดรู้สึก ว่า เมื่อก็เพลอไป เมื่อก็ลืมตัวไป โดยให้เกิดความรู้สึกขึ้นเองนะว่า เพลอไปหรือลืมตัวไปอีกแล้ว หัดให้ได้ทุกวันก็แล้วกัน บางวันหัดได้บ่อย หรือบางวันจะหัดได้ไม่บ่อย ก็ไม่เป็นไรเพราะไม่มีทางที่เราจะรู้สึกว่าจะเพลอไปหรือลืมตัวไปได้บ่อยๆ ทุกวันหรอก ขอเพียงอย่าลืมหัดก็แล้วกัน และขณะกำลังหัดรู้หัดดู หัดรู้สึก ว่า เมื่อก็เพลอไป เมื่อก็ลืมตัวไป ก็ควรต้องหมั่นทบทวนหลักการในการหัดกันด้วยนะ หลักการที่ว่าคือ ให้แค่รู้แค่ดูเท่านั้น อย่าพยายามทำอะไรที่มากเกินไปกว่าแค่รู้แค่ดู





# จะทำไมยังให้รู้สึกว่า เผลอไปได้เร็วขึ้น?



คนที่หัดปฏิบัติภาวนาด้วยการหัดรู้หัดดูว่า เมื่อก็เผลอไป มักชอบถามกันว่า **จะทำไมยังได้บ้างให้รู้ว่าเผลอได้เร็วขึ้น ตอนนี้ยังเผลอนานมาก?** ถ้าจะตอบกันแบบตรงไปตรงมา ที่สุดละก็ต้องตอบว่ามีวิธีเดียวที่ทำให้รู้ว่าเผลอได้เร็วขึ้นคือ ต้องเพียรหัดรู้หัดดูไปให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ การจงใจทำอะไรขึ้นมาเพื่อให้รู้ว่าเผลอไปได้เร็วขึ้นนั้น ล้วนแต่เป็นการทำไปเพราะถูกความอยากบงการให้ทำ ทำไปก็ไม่เกิดการรู้ การดูที่ถูกต้องหรอก ต้องเพียรหัดให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนกว่าจิตจะสามารถรู้เผลอไปได้เร็วขึ้นเอง

มีบางคนหัดไปได้สักระยะหนึ่งก็จะรู้ว่าเปลอได้บ่อยมาก  
แล้วจู่ๆ ก็กลายเป็นเปลอนานมากกว่าจะรู้ขึ้นได้สักครั้งว่า  
เมื่อกี้เปลอไป พอเจอแบบนี้เข้าเลยเหมือนเดินสะดุด  
หกล้มแล้วลุกไม่ไหวเลย บางคนล้มแล้วลุกขึ้นไม่ได้ไปตั้ง  
สองสามเดือนเพราะแทนที่จะหัดรู้หัดดูต่อไปตามที่เคยหัดอยู่  
ก็เริ่มต้นร่นหาทางที่จะทำให้รู้ว่าเปลอไปให้ได้บ่อยเหมือนเดิม  
ซึ่งยังต้นก็มีแต่ยิงแย่งลง แต่ถ้าเราเกิดระลึกขึ้นได้ว่า จิตมัน  
เป็นแบบนี้เองแหละ บางช่วงก็รู้ได้ดี (รู้ว่าเปลอได้บ่อย)  
บางช่วงก็จะรู้ได้ไม่ดี (นานๆ กว่าที่จะรู้ว่าเปลอ) วันนี้จะ  
เปลอนานก็ไม่ใช่ไร หัดรู้หัดดูต่อไปเดี๋ยวก็รู้ได้บ่อยขึ้นเอง  
ถ้าระลึกขึ้นได้แบบนี้และหยุดคิดร่นทำโน่นทำนี่ จิตก็กลับ  
มารู้สึกว่าเปลอไปได้บ่อยเองอีกครั้ง เพราะฉะนั้นต้องระวัง  
กันไว้ด้วยนะ ไม่งั้นเราจะหลงไปด้นร่นทำโน่นทำนี่ด้วย  
ความอยากที่จะรักษาการรู้ว่าเปลอไปเอาไว้ให้ได้บ่อยเท่าเดิม  
ความอยากนี้เองแหละที่ทำให้เราต้องสะดุดหกล้มแล้วลุก  
ขึ้นมาไม่ได้

# เข้าใจผิดกันว่า ต้องไม่ปล่อย หรือหัดแล้วต้องรู้สึกตัวให้นานๆ



คนที่หัดรู้หัดดูด้วยการรู้สึกว่าเป็นไป หรือหัดรู้สึกตัวนี้  
มักจะ เข้าใจผิดกันว่า ต้องไม่ปล่อย หรือหัดแล้วต้องรู้สึกตัว  
ให้นานๆ ก็เลยพยายามรักษาจิตไว้ไม่ให้ปล่อย หรือ  
พยายามทำให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา คนที่พยายามไม่ให้ปล่อย  
หรือพยายามให้รู้สึกตัวอยู่นานๆ จะเข้าใจผิดไปว่า ตัวเอง  
กำลังรู้สึกตัวอยู่ ทั้งๆ ที่กำลังปล่อยไป กำลังลืมหืมตัวไปกับ  
การพยายามรักษาจิตไม่ให้ปล่อย หรือกำลังปล่อยลืมหืมตัวไป  
กับการทำตัวเองให้รู้สึกตัวอยู่





บางคนก็จะพยายามจ้องมองจิตตัวเองไม่ยอมให้เปลว  
ลืมหื้มตัวไป บางคนก็ทำเป็นเดินไปเดินมาเพื่อไม่ให้เปลวไป  
ไม่ให้ลืมหื้มตัวไปหรือใครจะทำอะไรก็ตามแต่ ถ้ามีการทำด้วย  
ความต้องการที่จะไม่ให้เปลวไป หรือทำแล้วจะต้องเป็น  
อย่างนั้นอย่างนี้ละก็ ขอให้เข้าใจไว้เลยว่า นั่นไม่ใช่การ  
หัดรู้หัดดูเพื่อให้เกิดปัญญาหรอก แม้ว่าทำแล้วจะรู้สึกว่  
าดีนะ หรือทำแล้วรู้อะไรก็รู้ได้ชัดเจนดีก็ยังไม่ถูกหลักของ  
การหัดรู้หัดดู เพราะจริงๆ แล้วการทำแบบนั้น มันไม่ใช่  
อาการแค่รู้แค่ดูรู้ตามปกติธรรมดาของจิตเลย เนื่องจาก  
จิตจะถูกความอยากหรือความคาดหวังบางอย่างครอบงำ  
อยู่ ก่อนลงมือทำก็คาดหวังไว้ก่อนว่าจะทำให้จิตใจเป็น  
อย่างนั้นอย่างนี้ พอลงมือทำก็พยายามทำให้เป็นไปตามที่  
คาดหวังไว้ ซึ่งถ้าไม่สังเกตให้ดี ๆ ก็จะหลงไปว่านั่นคือ  
อาการแค่รู้แค่ดูเลยที่เดียว

จริงๆ แล้วความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นนั้น  
จะเกิดขึ้นเพียงชั่วเวลาสั้นๆ หรือแวบเดียวเท่านั้น  
เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไปเป็นเปลวลืมหื้มตัวครั้งใหม่  
เป็นไปไม่ได้เลยที่คนทั่วไปหรือคนที่ยังต้องหัดปฏิบัติ

ภาวนาจะไม่มีอาการเผลอไปเลย ดังนั้น จึงขอให้สัมผัสเล็ก  
ความคิดที่จะทำให้ไม่เผลอไปได้เลย ต้องใช้วิธีเผลอแล้ว  
ก็ให้รู้สึกว่ามีอาการเผลอไป ซึ่งถ้าใครรู้สึกได้บ่อยๆ ว่า มีอาการ  
เผลอไป ก็เท่ากับหัดรู้หัดดูได้บ่อยนั่นเอง และครูบาอาจารย์  
เองก็จะบอกเตือนอยู่เสมอว่า ยิ่งรู้สึกว่ามีอาการเผลอบ่อยก็ยิ่งดี



# ขณะสวดมนต์ เดินจงกรม ยกมือเป็นจังหวะ จะหัดรู้หัดดูอย่างไร



ปกติแล้ว การหัดปฏิบัติภาวนาที่เราคุ้นเคยกันทุกวันนี้  
จะมีรูปแบบหลากหลาย หรือมีกิริยาท่าทางแตกต่างกันไป  
ตามแต่ครูบาอาจารย์แต่ละท่านจะนำมาใช้เป็นเครื่องมือ  
ให้เราหัดกัน ที่คุ้นเคยกันมากก็เห็นจะเป็น สวดมนต์  
เดินจงกรม และยกมือเป็นจังหวะ ดังนั้น หากใครจะใช้  
การสวดมนต์ เดินจงกรม ยกมือทำจังหวะ ฯลฯ มาเป็น  
เครื่องมือในการหัดรู้หัดดูก็ได้ แต่ต้องจับหลักให้ได้ว่าต้อง  
ทำอย่างไร

การใช้การสวดมนต์ เติมนจกรม ยกมือทำจังหวะ มาเป็น  
เครื่องมือหัดรู้หัดดู ก็อย่าทำแบบคาดหวังหรืออย่าทำด้วยความ  
อยากให้เห็นใจต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้ละ ถึงเวลาที่  
สวดมนต์ เติมนจกรม ยกมือทำจังหวะ ตามที่ตั้งใจไว้ ก็ขอ  
ให้ทำไปตามปกติธรรมดา ทำไปโดยไม่ต้องคาดหวังเลยว่า  
ทำแล้วจิตต้องสงบ ทำแล้วต้องไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ต้องคาดหวัง  
เลยว่า ทำแล้วต้องไม่เพลอ ต้องไม่ลืมหัด แต่ทำแล้วจิตใจ  
จะเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น ถ้าจิตจะฟุ้งซ่าน  
ก็แค่รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน รู้แล้วก็จบไม่ต้องแก้ไข ไม่ต้องหาทาง  
ทำให้หายฟุ้ง ถ้าไม่หายก็ให้แค่รู้ต่อไปว่ายังไม่หายฟุ้ง หรือ  
ถ้าทำแล้วเกิดปวดเมื่อย ก็แค่รู้ว่ามีความปวดเมื่อย ไม่ต้อง  
กดข่มความปวดเมื่อย ไม่ต้องสั่งให้จิตเลิกรู้ความปวดเมื่อย  
ไม่ต้องคิดอุปายใดๆ ขึ้นมากลบเกลื่อนความปวดเมื่อย  
แค่รู้แค่ดูความปวดเมื่อยไปเท่านั้นก็พอแล้ว

หากรู้สึกทนความปวดเมื่อยไม่ได้ก็ให้รู้ว่าทนไม่ได้ รู้แล้วจะ  
ขยับร่างกายเพื่อบรรเทาความปวดเมื่อยก็ขยับได้ ขยับแล้ว  
ก็แค่รู้ว่าเราขยับร่างกายก็พอแล้ว หรือหากหายปวดเมื่อย  
แล้วเกิดหงุดหงิดขึ้น ก็แค่รู้ว่าจิตมีความหงุดหงิด หรือหาก

หายปวดเมื่อยแล้วเกิดความยินดีขึ้นก็แค่รู้ว่าจิตมีความยินดี  
นี่...ครูบาอาจารย์ท่านสวตมนต์ เติณจกรรม ทำจังหวะ ท่าน  
ทำแบบนี้ต่างหาก ท่านจึงได้เกิดปัญญาและพ้นไปจาก  
กองทุกข์ได้ ที่ท่านพ้นไปได้ก็เพราะท่านไม่ได้คาดหวังว่า  
ทำแล้วต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ท่านทำแล้ว ภายจะ  
เป็นอย่างไร ท่านก็แค่รู้แค่รู้ว่ากายเป็นอย่างนั้น จิตจะ  
เป็นอย่างไร ท่านก็แค่รู้แค่รู้ว่าจิตเป็นอย่างนั้น และท่าน  
ทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนท่านเห็นแจ่มแจ้งจริงๆ ว่า  
กายนี้ จิตนี้ มีความเกิดขึ้น-เสื่อมไปเป็นธรรมดา  
กายนี้ จิตนี้ มีความไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้  
กายนี้ จิตนี้ ไม่ใช่ตัวตนเราเขาที่จะนึกสั่งให้เป็น  
อย่างนั้นอย่างนี้ได้  
และในที่สุดท่านก็เกิดปัญญาจนพ้นไปจากกองทุกข์  
ได้ตามลำดับ





## ความสงสัยเรื่องการเกิดปัญญา

สงสัยอีกแล้วหรือ... ตอนนี้อย่างไม่ต้องไปคิดถึงหรอกว่า  
**หัดไปแล้วปัญญาจะเกิดได้ยังไง จะเกิดตอนไหน จะเกิด  
เมื่อไหร่?**

สงสัยก็หัดรู้หัดดูจิตที่สงสัยไปนั่นแหละ จะหัดรู้หัดดูไปตรงๆ  
ที่จิตมีความสงสัยก็ได้ หรือจะหัดรู้หัดดูว่า เผลอไปลืมตัว  
ไปกับการคิดสงสัยก็ได้ ตอนนี้ก็จำๆ ไว้ก่อนว่า การหัดรู้  
หัดดูแบบนี้แหละ ที่จะป็นเหตุให้ปัญญาเกิดขึ้นได้ ส่วน  
ปัญญาจะเกิดขึ้นอย่างไร จะเกิดตอนไหน จะเกิดเมื่อไหร่  
ก็ช่างมันเถอะ หัดรู้หัดดูให้ถูกต้องและต่อเนื่องสม่ำเสมอ  
เอาไว้ก็แล้วกัน เมื่อหัดได้แล้ว ปัญญามันเกิดของมันเอง  
แหละ อย่างเราๆ ไม่มีใครรู้หรอกว่าปัญญามันจะเกิด  
เมื่อไหร่ การมัวหาคำตอบด้วยความสงสัยใคร่รู้นั้นจะเป็น  
การเสียเวลาเปล่าๆ



ZEMBE  
O \*\*\*



# หัดรู้หัดดูความโกรธ

อีกคำถามหนึ่งที่ถามกันบ่อยเหมือนกันคือ

**ทำไมเห็นว่าจิตมีความโกรธแล้ว ความโกรธมันยังไม่หาย?**

จริงๆ แล้วถ้าจะตอบว่าเพราะอย่างนั้นเพราะอย่างนี้ ก็พอจะตอบได้อยู่ แต่ไม่ตอบดีกว่า เพราะตอบไปก็ไม่ช่วยให้การหัดรู้หัดดูทำได้ดีขึ้น เอาเป็นว่า ถ้าเห็นว่าจิตมีความโกรธแล้ว ความโกรธไม่ดับก็ไม่ใช่ไร ให้หัดรู้หัดดูว่าจิตมีความโกรธต่อไปเรื่อยๆ จะดีกว่า ถ้าจะสนใจก็มาสนใจถึงเหตุที่ทำให้เกิดคำถามจะดีกว่า เหตุที่หลายคนถามจะมีอยู่ 2 อย่าง อย่างแรกคือ ถามเพราะความสงสัยใคร่รู้ของเรา และอีกอย่างคือ ถามเพราะเกิดความไม่ชอบจิตที่มีความโกรธ หรืออยากให้จิตไม่มีความโกรธ ที่ให้สนใจเหตุตรงนี้ก็เพราะถ้าใครพอจะรู้สึกได้ถึงจิตที่มีความสงสัยใคร่รู้ หรือพอจะรู้สึกได้ถึงจิตที่มีความไม่ชอบ มีความอยาก ละก็ให้หัดรู้หัดดู

จิตที่มีความสงสัยใคร่รู้ หัดรู้หัดดูจิตที่มีความไม่ชอบ หัดรู้  
หัดดูจิตที่มีความอยาก หรือจะหัดรู้หัดดูว่าเปลอ ลืมตัวไป  
กับความสงสัยก็ได้ เพราะถ้าหัดรู้หัดดูได้ ก็จะเห็นได้เอง  
เลยว่า จิตที่สงสัยใคร่รู้ จิตที่มีความไม่ชอบ จิตที่มีความอยาก  
หรือจิตที่เปลอไป ก็มีความเกิดขึ้น เสื่อมดับไปโดยที่เรา  
ไม่ต้องไปทำอะไรเลย ซึ่งเท่ากับเราจะได้เห็นความจริงว่า  
จิตมันเองก็เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา อันเป็น  
เป้าหมายสำคัญของการหัดรู้หัดดูนั่นเอง



## หัดรู้หัดดูไม่ใช่หัดแก้

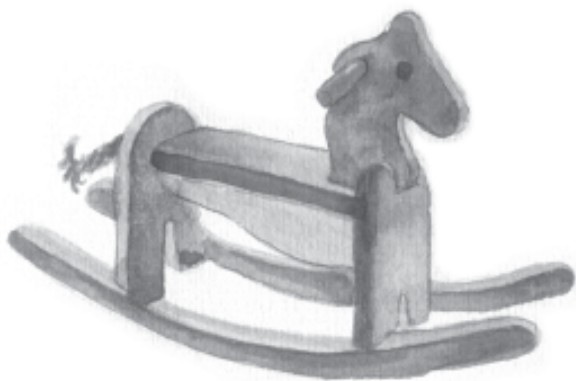
ปัญหาในระหว่างการหัดอีกปัญหาหนึ่งคือ พอหัดรู้หัดดูไป ก็เห็นจิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เยอะเยอะมากมายโดยเฉพาะจะเริ่มเห็นว่าจิตเรามีแต่เรื่องไม่ดีซะเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งโดยหลักของการหัดรู้หัดดูแล้ว ไม่ว่าเราจะรู้สึกว่าการไม่ดีอย่างไรก็ตาม ก็ให้เราเพียงแคร์แคดูจิตที่ไม่ดีไปเท่านั้น แต่ด้วยเพราะเราเองมักจะเป็นคนติดดี พอเห็นว่าจิตไม่ดีก็เลยหลงไปหาทางแก้ไขไม่ให้จิตเป็นแบบนั้น แทนที่จะแคร์แคดูไปเท่านั้น

ตัวอย่างเช่นเรื่อง เห็นจิตมีความโกรธที่พูดไปเมื่อคืนนี้ พอเกิดไปเห็นว่าจิตมีความโกรธ ก็รู้สึกว่าการไม่ดีเลยนะ

ก็เลยกลายเป็นคอยจ้องดูจิตที่มีความโกรธไปโดยไม่รู้ตัว  
จ้องดูเพราะอยากให้จิตหายโกรธ (ตอนนี้อายากหายโกรธ  
แล้วแต่ไม่รู้) แต่จิตที่มีความโกรธก็ยังไมยอมหายไปในขณะที่  
ที่นี้เลยยิ่งเสียท่าไปใหญ่เลย เพราะแทนที่จะแค่รู้แค่รู้ว่า  
จิตมีความโกรธไปเรื่อยๆ ก็เริ่มไปขุดคุ้ยหาอุบายร้อยพัน  
แปดมาทำให้จิตหายโกรธซึ่งการใช้อุบายทำให้จิตหายโกรธนี้  
มันไม่ใช่หลักของการหัดรู้หัดดูอย่างที่กำลังพูดกันอยู่นี้  
หรือกนะ (แต่ก็ไม่ผิดหลักการหัดแบบอื่นที่ไม่ใช่หัดรู้หัดดู  
หรือก)

ปัญหาเรื่องความโกรธนี้ คนที่หัดรู้หัดดูจะเจอกันทุกคน  
มากบ้างน้อยบ้าง ยิ่งถ้าเป็นมือใหม่เพิ่งเริ่มหัดรู้หัดดูล่ะก็  
พอเริ่มโกรธมากๆ เข้าก็ดูไม่เป็นแล้ว ทำท่าทำทางจะมี  
เรื่องกันแล้ว หากใครเจอสถานการณ์แบบนี้ล่ะก็ ขอบอกว่า  
ถ้าหัดรู้หัดดูไม่ไหวแล้วก็ต้องหยุดไว้ก่อน แล้วไปหัดข่มจิต  
ที่มีความโกรธแทนก็ได้ หรือถ้าหัดข่มแล้วยังข่มไม่อยู่ ยัง  
จะมีเรื่องมีราวได้อีก ก็ให้รีบเดินหนีไปเลยก็ได้ แต่ต้องรู้  
ด้วยว่า ที่เราหยุดหัดรู้หัดดูแล้วหันไปข่มจิตที่กำลังโกรธ  
หรือที่เดินหนีไปนั้นก็เพียงเพื่อไม่ให้เกิดเรื่อง ไม่ใช่วิธี

การหัดปฏิบัติภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา แต่ก็จำเป็นต้องใช้  
ในสถานการณ์แบบนั้น เมื่อข่มแล้วหรือเดินหนีแล้ว ความ  
โกรธเริ่มทุเลาเบาบางลงจนพอจะหัดรู้หัดดูได้ ก็ให้รีบกลับ  
มาหัดรู้หัดดูกันใหม่ เท่านั้นก็เรียบร้อย ไม่เสียฟอร์มคนที่  
หัดปฏิบัติภาวนาแล้ว





# คนที่หัดต้องทำตัวให้ขริบๆ ดูเรียบร้อยหรือเปล่า?



พูดถึงฟอรัมนักปฏิบัติภาวนาเมื่อสักครู่นี้แล้ว มีคนถาม  
เหมือนกันว่า **คนที่หัดปฏิบัติภาวนานี้ ต้องทำท่าทางให้ดู  
ขริบๆ ดูเรียบร้อยหรือเปล่า?** เพราะคนส่วนมากมักจะคิดว่า  
นักปฏิบัติภาวนาต้องเป็นคนเรียบร้อย กิริยามารยาท  
ต้องงดงาม ใครมีท่าทางกระโดดกระเดก หัวเราะสนุกสนาน  
หรือทำตัวร่าเริงเหมือนคนทั่วไป ก็มักถูกตำหนิว่า นี่เหรอนักภาวนา ไปวัดแล้วยังเป็นแบบนี้อยู่อีกเหรอน คนที่หัด  
ปฏิบัติภาวนาส่วนหนึ่งก็เลยต้องแกล้งดัดจริตตัวเอง  
บางคนที่เป็นคนเดินเหินหรือทำอะไรคล่องแคล่วว่องไว

ก็แก่งัดให้เป็นเดินให้ช้าๆ บางคนปกติเป็นคนร่าเริงก็ต้อง  
แก่งัดทำขี้นๆ ทำให้ดูเหมือนคนไร้ความรู้สึก จริงๆ แล้ว  
จะขอบอกว่า ไม่ต้องไปสนใจคนเขาจะตำหนิหรือเราเป็น  
อย่างไรก็เป็นของเราอย่างนั้นแหละ ไม่ต้องแก่งัดทำตัวให้  
ผิดธรรมชาติหรือ เพราะการเกิดขึ้นของปัญญานั้น ไม่ได้  
เกิดขึ้นเพราะเรามีกรรมมารยาทแบบที่คนเขาคาดหวัง  
หรือแต่จะเกิดจากการที่เราหลุดรู้หัดดูกายเรา จิตเราที่มี  
ความเป็นไปตามปกติต่างหาก ในทางกลับกันซะอีก การที่  
เราต้องคอยแก่งัดจิตใจนั้นแหละ ที่จะทำให้ร่างกายและ  
จิตใจเราทำงานไม่เป็นปกติ และปิดกั้นการเกิดขึ้นของปัญญา

อย่างไรก็ตาม ก็ไม่ใช่ว่าคนที่หัดปฏิบัติภาวนา จะสามารถ  
ปล่อยตัวตามสบายจนเกินไปนะ หรือไม่ใช่ว่าอยากจะทำ  
อะไรก็ได้ตามใจชอบเสมอไป แต่ต้องมีความสำรวม  
ระวังกาย-วาจากันบ้าง คือ ต้องสำรวมระวังไม่ให้ลวง  
ละเมิดหรือทำผิดพลาดที่ได้ตั้งใจรักษา ซึ่งการตั้งใจรักษาศีลนี้  
อย่างน้อยก็ต้องเป็นศีล ๕ ส่วนใครจะตั้งใจมากกว่านี้  
ก็แล้วแต่ความตั้งใจของแต่ละคน แต่ต้องพอเหมาะพอควร  
กับสภาพของตัวเองด้วย ไม่ใช่ที่เราตั้งใจจะรักษาศีล ๘



แต่สภาพร่างกายหรือความเป็นอยู่ไม่เอื้ออำนวย หากเป็น  
เช่นนี้โอกาสที่จะรักษาстилได้ตามที่ตั้งใจไว้ก็จะน้อยลง และ  
หากเกิดต้องพลาดพลั้งทำผิดстилอยู่บ่อยๆ แทนที่จะได้  
ประโยชน์จากการรักษาстил คือช่วยให้สามารถหัดปฏิบัติ  
ภาวนาได้ราบรื่น ก็ต้องกลับกลายเป็นว่าตัวเองต้องมานั่ง  
ตำหนิตัวเองจนทำให้จิตใจเศร้าหมองและบั่นทอนการหัด  
ปฏิบัติภาวนาไปซะ



# ต้องอดอาหาร อดนอนด้วยหรือเปล่า?



บางคนจะสงสัยว่า

**คนที่หัดปฏิบัติภาวนานี้ต้องอดอาหาร อดนอน ด้วยหรือ  
เปล่า?** เพราะจากการอ่านประวัติครูบาอาจารย์ตอนที่ท่าน  
เพียรปฏิบัติภาวนานั้น ท่านมักจะอดอาหาร อดนอนกัน  
ครั้งละหลายๆ วัน หรือครูบาอาจารย์บางท่านก็จะผ่อน  
อาหาร ฉ้นน้อยๆ บ้าง นอนน้อยๆ บ้าง แล้วเราจะต้อง  
ทำแบบท่านหรือเปล่า? สำหรับคนที่หัดปฏิบัติภาวนา  
อย่างเราๆ เรื่องการกินอยู่หลับนอนนี้ ไม่ใช่ที่เราจะต้อง  
กินน้อย นอนน้อย หรือต้องอดอาหาร อดนอน เหมือนกัน  
ทุกคนนะ การกิน การนอนที่ดีที่สุดนั้นคือ กินแต่พอควร



นอนแต่พอควร ไม่กินมากเกินไป ไม่กินน้อยไป ไม่นอนมากเกินไป ไม่นอนน้อยไป อันนี้แต่ละคนก็ต้องพิจารณาหรือทดลองด้วยตัวเองว่า เรานั้นควรจะกินประมาณไหน ควรจะนอนประมาณไหนที่ทำให้จิตใจปลอดโปร่งและสามารถหัดปฏิบัติภาวนาได้ง่าย จะไปเลียนแบบให้เหมือนครูบาอาจารย์บางท่านไม่ได้หรอกนะ ครูบาอาจารย์บางท่าน ท่านอดอาหารครั้งละ ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน หรืออดนอนครั้งละตลอด ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน ที่ท่านทำแบบนั้นเป็นเพราะ ท่านทำแล้วจิตใจปลอดโปร่ง สามารถหัดปฏิบัติภาวนาได้ดี ทำแล้วจิตท่านมีความตั้งมั่น และรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่เนื่องๆ แต่ถ้าเราทดลองทำแล้วร่างกายทนไม่ไหว จิตใจไม่ปลอดโปร่ง ก็ต้องพิจารณาปรับเปลี่ยนการกิน การนอนให้พอเหมาะพอควร หากขึ้นยังไปเลียนแบบตามครูบาอาจารย์แบบนั้น แทนที่เราจะหัดปฏิบัติภาวนาได้ดี ก็จะกลายเป็นโดนกิเลสงาบไปกินซะหมด

หากใครทดลองแล้วพบว่า

การอดอาหาร อดนอน ช่วยให้หัดปฏิบัติภาวนาได้ดี ก็ให้อดไป ส่วนใครพบว่า ตัวเองต้องกินวันละ ๓ มื้อ นอนวันละ

๖ - ๘ ชั่วโมงแล้ว จึงจะหัดปฏิบัติภาวนาได้ดี ไม่มัวง่วงซึม  
จิตใจตั้งมั่นได้ง่าย แคร้รู้แค่นี้ได้ง่าย ก็ไม่ต้องอดอาหาร  
อดนอนหรืออด ถ้าใครจะว่าตำหนิเราว่ากินมากนอนมาก  
ก็เฉยๆ ไร ไม่ต้องกังวลไม่ต้องรู้สึกที่เราทำผิดไป หรือจะ  
บอกเขาไปก็ได้ว่า เรากินแบบนี้นอนแบบนี้แล้ว ทำให้  
หัดปฏิบัติภาวนาได้ดีกว่าอดอาหารอดนอน ครูบาอาจารย์  
ก็บอกกันเสมอว่า การหัดปฏิบัติภาวนาของแต่ละคน  
ไม่เหมือนกัน เราจึงต้องฉลาดเลือกใช้รูปแบบที่เหมาะสม  
เรามากที่สุด หากไปพยายามอดอาหารอดนอน ทั้งๆ ที่  
ทำแล้วง่วงชะงะจนปวดหัวไปหมด ร่างกายอ่อนล้าไปหมด  
ถ้าเป็นแบบนี้ เดียวจะตายซะก่อนที่จะเกิดปัญญา





## ความแตกต่างในความเหวือน



พูดเรื่องการกินแล้ว ไม่ทราบว่าจะรู้ไหมว่า  
**คนทั่วไปกับคนที่หัดปฏิบัติภาวนาเขากินเหมือนกันหรือ  
ต่างกันอย่างไร?** ที่ว่าเหมือนหรือต่างกัน ไม่ใช่ชนิดอาหาร  
หรือรสชาติของอาหารนะ ไม่ใช่ว่าคนที่หัดปฏิบัติภาวนา  
ต้องไม่กินเนื้อสัตว์ ต้องกินเจ กินมังสวิรัตินั้นะ ส่วนมาก  
ก็จะกินไปตามปกติธรรมดาเหมือนคนทั่วไปนั่นแหละ อ้อ...  
ถ้าเป็นชนิดอาหารก็มีต่างกันบ้าง เช่น คนที่หัดปฏิบัติ  
ภาวนาเขาไม่กินเหล้ากัน แต่คนทั่วไปส่วนหนึ่งชอบกินเหล้า

ที่ถามว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไรนั้น ก็เช่น  
คนทั่วไปกับคนที่หัดปฏิบัติภาวนาไปนั่งกินก๋วยเตี๋ยวด้วยกัน

สั่งถ้วยเดียวเหมือนๆ กัน สองคนนี้กินถ้วยเดียวแล้วมีความรู้สึกเหมือนกันหรือต่างกันไหม?

ไม่ใช่ว่าคนทั่วไปกินแล้วรู้สึกว่าร่อย แต่คนที่หัดปฏิบัติภาวนาไม่รู้สึกอร่อยหรอกนะ ทั้งคนทั่วไปและคนที่หัดปฏิบัติภาวนานั้น ก็ย่อมรู้สึกอร่อยได้เหมือนกันนั่นแหละ แต่พอรู้สึกถึงความอร่อย ถ้าเป็นคนทั่วไป จิตใจก็จะเพลิดเพลिनแล้วก็กินแบบลิ้มเนื้อลิ้มตัว ส่วนคนที่หัดปฏิบัติภาวนาพอรู้สึกว่าร่อยหรือจิตมีความยินดีพอใจ ก็จะหัดรู้หัดดูจิตที่มีความยินดีพอใจ กินไปก็หัดรู้หัดดูไป รู้ได้บ้างไม่ได้บ้างไปตามสมควร ดังนั้น คนทั่วไปกับคนที่หัดปฏิบัติภาวนา จะมีความแตกต่างกันตรงที่ไม่่ว่าจะทำอะไรไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น คนทั่วไปก็จะปล่อยให้จิตใจหลงไหลเพลิดเพลिनหรือถูกกิเลสครอบงำ ทำให้ต้องวนเวียนเป็นทุกข์แล้วเป็นทุกข์อีกไปไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนคนที่หัดปฏิบัติภาวนาเมื่อกายเมื่อจิตเป็นอย่างไร ก็จะหัดรู้หัดดูกาย หัดรู้หัดดูจิตที่เป็นอย่างนั้น หัดรู้หัดดูแบบเป็นผู้รู้ผู้ดู หรือเพียงแค่รู้แค่ดูเท่านั้นจนในที่สุดคนที่หัดปฏิบัติภาวนาก็จะเกิดปัญญาลุดพ้นไปจากกองทุกข์ได้



## จำหลักให้แม่น

พูดมาซะยืดยาวเลย ไม่รู้จะกลายเป็น น้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้ง โหรงเหรง หรือเปล่า หากใครขี้เกียจจะอ่านก็ให้จำหลัก เอาไว้ให้แม่นว่าการหัดรู้หัดดูที่พูดมาทั้งหมด หรือการหัด ดูจิตนั้น จะมีหลักอยู่ว่า ไม่ว่าจะเกิดปรากฏการณ์ใดๆ ขึ้น กับเราเอง ก็ให้เพียงแค่ว่ารู้แค่ดูสิ่งนั้นไป หรือแค่เพียงรู้สึก ว่าเราเผลอลืมตัวไปกับสิ่งนั้นก็ได้อีก

หลักการ ดูจิต นี้ บางครั้งครูบาอาจารย์จะใช้ถ้อยคำที่ต่าง กันไป เช่น

ให้ระลึกถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ให้รู้สิ่งที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง

ให้รู้สิ่งต่างๆ ด้วยความรู้สึกตัว

ให้รู้สิ่งต่างๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ (สติ)



ใครฟังถ้อยคำไหนแล้วเข้าใจได้ ก็ให้จำถ้อยคำนั้นเอาไว้  
ให้แม่น เมื่อหัดไปแล้วติดขัดประการใด ก็ให้นึกถึงหลักนี้  
เอาไว้ แล้วการหัดปฏิบัติภาวนาก็จะอยู่ในร่องในรอย ไม่ออก  
นอกลู่ นอกทางไป

เอาละนะ ที่นี้ก็หัดรู้หัดดูไปให้เต็มกำลังเท่าที่จะหัดได้ แต่อย่า  
รีบเร่งเอาผล แล้วก็ไม่ต้องตั้งนรนาความรู้ให้เกินจำเป็น  
หรือมากไปกว่าความรู้เรื่อง ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย)  
ความพ้นไปจากทุกข์ (นิโรธ) และข้อปฏิบัติเพื่อให้พ้นไป  
จากทุกข์ (มรรค) เพราะความรู้ต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงแผนที่  
บอกทางเท่านั้น ไม่ใช่ตัวปัญญาที่จะทำให้พ้นไปจากกองทุกข์  
ปัญญาที่จะทำให้พ้นไปจากกองทุกข์ได้จริงนั้นต้องเกิดจาก  
การหัดรู้หัดดูอย่างถูกต้องและต่อเนื่องสม่ำเสมอ แล้วก็จำ  
ให้แม่นด้วยว่า หลักของพุทธะนั้นมีที่ສุดอยู่ທີ່ ความพ้น  
ไปจากกองทุกข์ทั้งปวง จึงขอให้พวกเราพากันหัดปฏิบัติ  
ภาวนาเพื่อความพ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวง เท่านั้น



# บันทึก

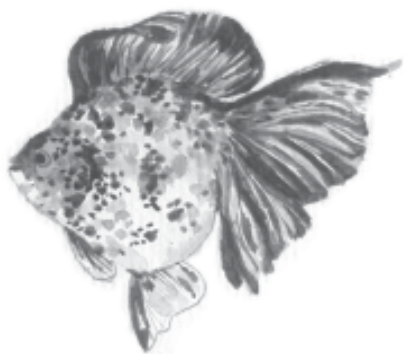
# บันทึก



บันทึกละแวกตอน พัดรุ้ง...ฟ้าดู

# บันทึก

# บันทึก



อย่าลืมนั่นแหละที่จะหันมาท่รู้ท่ดูกันอย่างจริงจัง  
เพราะนี่คือหนทางหนึ่งที่เรียบง่าย ร่มรื่นและเหมาะกับทุกคน  
และยังสามารถท่ไปได้พร้อม ๆ กับการใช้ชีวิตประจำวัน  
ท่แล้วก็จะรู้สึกได้ถึงการมีชีวิตอย่างเป็นทุกข์น้อยลง  
และสามารถท่ไปจนถึงที่สุดตามหลักของพุทธะคือ  
พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างชนิดที่ไม่ต้องทุกข์กันอีกเลย



ISBN 974-94347-5-7



9 789749 434758

